नव-जीवन माला.

संकल्प–प्रेरित

पुस्तक १ लें.

सामर्थ्य, समृद्धि व शांति.

लेखक–सीता-कान्त.

ग्रंथ निरीक्षक व प्रस्तावना लेखक

श्रीकृष्णनीलकंठ चापेकर, M. A., L. L. B.

संकल्प-मंत्र,

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, न कश्चित् दुःखमाप्नुयात् ॥

सामर्थ्य, समृद्धि व शांति.

पुस्तक १ लें.

नव-जीवन माला.

लेखक,

श्री. सीता-कान्त.

नवविचार प्रवर्तक मंडळ,

दापोली-रत्नागिरी.

किंमत बारा आणे.

प्रथमावृत्ति.

Printed by B. R. Sohoni at his Shree Shantadurga Prakash Press Khadebazar Belgaum and Published by S. S. Lotlikar Khanapur-Belgaum.

नव-विचार-प्रवर्तक मंडळ.

ब्रीद-वाक्य—अहंब्रह्मास्मि ।

स्वर्गीय संदेश—त्वमसि निरंजनः ।

व्यवहार-सूत्र—मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः

उद्देश—शारीरिक, मानसिक, नैतिक व आध्यात्मिक पूर्णत्वप्राप्तीच्या वैयक्तिक प्रयत्नांस सहाय्य करणें.

कार्य-दिशा.

(१) जीवितशास्त्राच्या अत्युच्च नियमांचें अध्ययन करणें.

(२) सामर्थ्य—समृद्धि—शांतिपर्यवसायी आत्मसुधारणेच्या व्यावहारिक मार्गांचें अवलंबन करणें व त्यांच्या ज्ञानाचा प्रसार करणें.

मंडळाचें बहुविध स्वरूपाचें अंगिकृत कार्य वाङ्मय-विभाग, संघटनाविभाग, स्थानिक शिक्षाविभाग वगैरे विभाग व पोटविभाग यांच्यामार्फत चालविण्यांत येईल.

वाङ्मयविभाग—वाचकांच्या शारीरिक, मानसिक, नैतिक व आध्यात्मिक प्रगतीस सहाय्यभूत होणाऱ्या वाङ्मयाचा शक्य तितका प्रसार करणें. या विभागामार्फत प्रसिद्ध होणारें वाङ्मय हें जीवितशास्त्र व आरोग्यशास्त्र या विषयांवरील अत्युच्च दर्जाचें असेल; तें सामर्थ्य-समृद्धि-शांतिप्रद मार्गांचें दिग्दर्शन करील आणि सर्व काळच्या व

सर्व देशच्या महात्म्यांनीं उपदेशिलेल्या व सहस्रावधि लोकांनीं अनुभवानें नित्याचरणीय व परम श्रेयस्कर ठरविलेल्या आध्यात्मसिद्धांताचें विवरण करील.

सध्यां या विभागामार्फत लघु व थोरली नव-जीवन माला सुरू करण्यांत येत आहे.

संघटनाविभाग--मंडळाचे उद्देशादि सामान्यतः मान्य असलेल्या एकनिष्ठ सत्यान्वेषक व प्रगतिपथानुगामी अशा लोकांचा एक व्यापक संघ निर्माण करणें. शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक दृष्टया भिन्न भिन्न उत्क्रांतावस्थेंत असणाऱ्या व्यक्तिमात्रांच्या गरजा भागविण्यास समर्थ होतील अशा ह्या संघाच्या अनेक शाखोपशाखा बनविण्यांत येतील. जात, धर्म, वर्ण वगैरे कसलाहि भेद न मानतां कोणाहि उत्कट आत्म-सुधारणेच्छु स्त्रीपुरुषास ह्या संघाचे 'सभासद' किंवा 'अधिकारी' Fellow होतां येईल.

स्थानिक शिक्षा-विभाग--वाचनालयें, ग्रंथसंग्रहालयें वगैरे उघडणें; खास व सर्वजनिक वर्ग आणि सार्वजनिक सभा, समारंभ वगैरे करणें आणि तद्द्वारां संस्थेस मान्य असलेलीं तत्वें लोकप्रिय व प्रसृत करण्याचा प्रयत्न करणें.

वाङ्मयविभाग सध्यां कार्यकारी झाला असून अन्य विभाग योग्य वेळीं स्थापन अथवा कार्यकारी करण्यांत येतील; व संस्थेचे कामगार, त्यांचें सर्व कार्य **प्रवर्तक**, **मंत्री** व **कार्यदर्शी** यांच्या नेतृत्वाखालीं चालवितील.

आत्म-निवेदन.

पूर्वसंकल्पाप्रमाणें **नव-जीवन** मालेचें प्रथम **पुष्प** व नवविचार प्रवर्तक मंडळाच्या अस्तित्वाचें प्रथम **फल** महाराष्ट्र वाचकांपुढें आह्मी सप्रेम सादर करितों.

पुस्तकाच्या अंतरंगांतील सौंदर्यसर्वस्वाचें सर्वच श्रेय डॉ. मार्डेन व विद्वद्वर्य श्री. चापेकर यांजकडेच आहे हें येथें नमूद करणें अवश्य आहे.

पुस्तकांत छापखान्याच्या चुका व इतर महत्वाचें दोष राहून गेले आहेत. सहृदय वाचक व टीकाकार ह्यांनीं आमच्या ह्या दोषाची **एकवार** क्षमा करावी.

पुस्तकाच्या प्रस्तावनारूपानें लेखकास वाचकांनां जें कांहीं सांगावयाचें होतें तें सर्व विद्वान् प्रस्तावना लेखकानें आपल्या अधिकारयुक्त लेखणीनें पुढें सांगितलें आहे व आमच्या मोठ्या जाहिरातींतहि कांहींसा विस्तारानें ह्या मुद्याचा विचार आह्मीं केला आहे.

विद्वद्रत्न–श्रीकृष्ण नीलकंठ चापेकर M. A., L. L. B. एलिचपुर.
स्वानंद-सम्राट्–दिगंबरदास शर्मा–माशेल, गोंवा.
महानुभव–रामचंद्र विनायक कुलकर्णी–तासगांव.

ह्या त्रयमूर्तींच्या अनपेक्षित, निरपेक्ष व अमोल सहाय्याबद्दल त्यांचें या प्रसंगीं

सप्रेम व सादर आभारप्रदर्शन

करून ज्या शुभ प्रार्थनेनें प्रस्तुत ग्रंथ संकल्प-शक्ति प्रेरित करण्यांत आला आहे व ज्यायोगें हा ग्रंथ संग्राहकास शांति-पुष्टि-तुष्टिप्रद होईल, त्या शुभ संकल्प-मंत्रानें आह्मीं आमच्या प्रेमळ हितचिंतकांची व उदार ग्राहकांची रजा घेतों;

ॐ **सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः ।**
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, न कश्चित् दुःखमाप्नुयात् ॥ तथास्तु ॥

श्री. सीता-कान्त संपादक–नव-जीवनमाला बेळगांव २१-१२-१५.	**सीताराम शिवराम लोटलीकर** **सेक्रेटरी–नवविचारप्रवर्तक मंडळ.** मार्गशीर्ष शु० १५ दत्तजयंति, शके १८३७.

मिसेस् ॲनी बेझंट.



सादर समर्पण.

वैद्य ब्रदर्स प्रेस, ठाकुरद्वार, मुंबई नं. २.

प्रकरणानुक्रम.

क्षमा-याचना—अपरिहार्य अडचणीमुळें पुस्तकांत फार ढोबळ मुद्रण-दोष राहून गेले आहेत. गुणैकदृष्टी वाचक व टीकाकार यांनीं एक वेळ क्षमा करावी. पुढील पुस्तकें निःसंशय सर्वांग सुंदर होतील.

प्रकाशक.

प्रस्तावना.

प्रस्तावनेची प्रस्तावना.

प्रस्तुत पुस्तकाचे लेखक रा० रा० ' सीता-कान्त ' यांचा व माझा प्रथमपरिचय आमचे मित्र रा० द० गो० सडेकर यांच्या ' लोकमित्रा ' च्या द्वारें झाला; परंतु या परिचयासंबंधानें विशेष सांगण्यासारखी व जी येथें नमूद केली असतां वाचकांस सकौतुक आश्चर्य वाटेल अशी गोष्ट ह्मटली ह्मणजे रा० ' सीता-कांत ' यांचा व माझा हा परिचय अजून प्रत्यक्ष भेटींच्या व सहवास संभाषणाच्या रूपानें मुळींच झालेला नसून केवळ परस्परांच्या पत्रद्वारेंच झालेला आहे. कांहीं महिन्यांपूर्वी रा० ' सीताकांत ' यांनीं प्रस्तुत पुस्तकाची हस्तलिखित प्रत मजकडे धाडून दिली व तिच्याबरोबरच, त्या पुस्तकास प्रस्तावना लिहिण्याविषयीं त्यांनीं एक पत्र लिहिलें. त्या पत्रांत त्यांचें जें निरपेक्ष कार्यौत्सुक्य व प्रेम दिसून आलें त्या योगानें मुख्यतः मीं, इतर गोष्टींचा विचार बाजूस ठेवून, प्रस्तावना लिहिण्याचें कबूल केलें. या व्यक्तिविषयक कारणाखेरीज विषयमहात्म्याचेंही दुसरें एक कारण मला या कार्यास प्रवृत्त करण्यास साधनीभूत झालें. रा० 'सीताकांत' यांनीं इंग्रजींतील ज्या पुस्तकाच्या आधारें, प्रस्तुतचें पुस्तक मराठींत भाषांतर-रूपांतरद्वारां तयार करून महाराष्ट्र वाचकांस मोठ्या प्रेमानें व उत्कट कळकळीनें सादर केलें आहे, तें डॉ० मार्डेन यांचें Peace, Power and Plenty हें पुस्तक इंग्रजींतील चांगल्या निवडक पुस्तकांपैकीं गणलें जाण्यासारखें आहे. किंबहुना, खुद इंग्रजी पुस्तकाचें खरें

ध्येय व स्वारस्य समजण्यास, तें ज्या तऱ्हेच्या विचारसरणीचें प्रतिनिधी-भूत व आदर्शरूप आहे, त्या विचारसरणीचा विशेष परिचय केवळ देशी भाषा जाणणाऱ्या साधारण जनसमूहांतील वाचकांस करून देणें आमच्या प्रिय मातृभूमीच्या सध्यांच्या स्थितींत फार इष्ट, अवश्य व हितप्रद आहे असें पुष्कळ दिवसांपासून माझ्या मनांत वाटत होतें. अशा तऱ्हेच्या विचारसरणीस, व या जगांतील एकंदर व्यापार घडा-मोडींकडे, राजकीय, सामाजिक, स्थित्यंतरांकडे आणि प्रत्येक व्यक्ती-च्याच मर्यादित आशा आकांक्षा, सांसारिक अडचणी व अभिवांछित मनोरथांकडे पहाण्याच्या या मानसिक ' दृष्टि कोणा ' स (Angle of vision) इंग्रजींत '**अभिनव विचार-पद्धति**' ('New thought') असें नांव आहे. या ' अभिनव विचार-पद्धती ' चा युरोपियन देशांत, विशेषत: अमेरिकेमध्यें, एक नवीन पंथच स्थापित झाल्यासारखा झाला असून, सदहू विचारपद्धतीचीं प्रतिनिधिभूत व आदर्शरूप अशीं अनेक पुस्तकें, मासिक पुस्तकें इ० अमेरिकेंत नित्य प्रसिद्ध होत आहेत. हजारों लोक त्या पुस्तकांतील सहजमनोहर व उत्कट कळकळीची चित्ताकर्षक भाषासरणी, अगदीं सुबोध, संक्षिप्त पण समर्पक विषय-विवेचन, प्रत्यक्ष अनुभवानें गुणावह व सुपरिणामकारक ठरलेले आणि अल्प श्रमानें व अल्प खर्चानें अमलांत आणतां येण्यासारखे लहानमोठे, शारीरिक आरोग्यवर्धनाचे व मानसिक उन्नतिसंपादनाचे त्या पुस्तकांत सुचविलेले उपाय इ० गोष्टींनीं लुब्ध होऊन अशा ग्रंथांचें मोठ्या आस्थेनें परिशीलन करीत असतात व तदनुसार आपलें आचरण ठेवून अल्प काळांतच आपली सांसारिक स्थिति थोडी तरी अधिक सुखकर, निदान कमी कष्टप्रद झाल्याचें त्यांच्या प्रत्ययास येतांच किती तरी लोक

या ‘ अभिनव विचार-पद्धति ’ चे निःसीम उपासक व अव्यभिचारी अनुयायी बनून राहिले आहेत.

या ‘ अभिनव विचार-पद्धति ’ च्या उत्पत्तीचा व तिच्या प्रमुख प्रवर्तकांच्या व पुरस्कर्त्यांच्या जीवनचरित्राचा इतिहास फार मनोरंजक व बोधप्रद आहे; परंतु, प्रस्तुतच्या अगदीं मर्यादित आकारमानाच्या पुस्तकांत, त्याचा संक्षेपानें सुद्धां निर्देश करणें शक्य व सयुक्तिक होणार नाहीं. ह्मणून तसें करण्याच्या भरीस न पडतां, फक्त ‘ अभिनव विचार-पद्धती ’ चें मुख्य दृष्टिधोरण व ध्येय काय आहे त्याचेंच थोड-क्यांत दिग्दर्शन करितों; व नंतर ही प्रस्तावना लिहिण्याचा विशेष उद्देश जो–कीं, सदरहू युरोपांतून सध्यांच्या काळीं नव्या ओघानें व नव्या रूपानें आमच्याइकडे आल्यामुळें आह्मांस ‘ अभिनव ’ अशी जरी सकृद्दर्शनीं वाटली तरी, तिच्यापेक्षां विशेष चिरस्थायी स्वरूपाची व खऱ्या समंजस व समाधानकारक युक्तिवादाची अशी जी विचारपद्धति आमच्या आध्यात्मिक कल्पनांत फार प्राचीन कालापासूनच बीजरूपानें समाविष्ट झालेली आहे, जी ‘ **सनातन** ’ व ‘ **सदा अभिनव** ’ अशी आहे, तिच्याशीं ताडून पहातां युरोपियन ‘ अभिनव-पद्धतीं ’ तील कांहीं अंश अपरिपक्व, व बुद्धींचें खरें समाधान करून मनाला खरें स्वास्थ्य व शांति प्राप्त करून देण्याच्या कामीं स्वभावतःच अक्षम असा आहे हें दर्शविणें व त्याच्याच बरोबर सध्यांच्या ‘ अभिनव-विचार-पद्धती ’ च्या व आधुनिक परिस्थितीच्या ‘ नव-युगां ’ त सनातन आध्यात्मिक तत्वें व्यावहारिक दृष्टया कशीं लावितां येतील; व त्याच योगानें व्यक्तिविषयक असमाधान, कर्तृत्वशून्यता, पुरुषार्थ विहीन नैराश्य व निरुत्साही वर्तनाशिथिलता, इ० अवगुणांचा बीमोड होऊन,

एकंदर समाज व राष्ट्र, कर्तव्याच्या, पुरुषार्थाच्या, उन्नतीच्या व ऐहिक अभ्युदयाच्या खऱ्या मार्गास कसें लागूं शकेल त्याचेंही थोडक्यांत विवेचन करणें-त्याही उद्देशाचा स्थलावकाशानुरुप परामर्ष घेऊन प्रस्तावना पुरी करूं.

" अभिनव विचार-पद्धति. "

पाश्चात्य देशांत, 'अभिनव विचार-पद्धती' चा प्रादुर्भाव होण्याचें मुख्य कारण म्हटलें म्हणजे, तिकडे आधिभौतिक सुधारणेच्या अतिरेकानें, समाजव्यवस्थेमध्यें सांपत्तिक दृष्ट्या व श्रमविभाग दृष्ट्या जी एक प्रकारची विषादजनक विषमता व उग्रकठोर परस्परहितविरोधिता उत्पन्न झाली आहे, ती होय. वस्तुत:, देशांत शास्त्रीय शोधांची प्रगति होणें व निरनिराळ्या प्रकारच्या व्यापारी घडामोडींनीं देशांतील संपत्ति वाढून तिचा एकंदर प्रजेची सांपत्तिक स्थिति सुधारण्याकडे व एकंदर समाजाच्याच सुखविलास, शांतिसमाधान इत्यांदींची अभिवृद्धि करण्याकडे विनियोग होणें हेंच कोणत्याहि आधिभौतिक खऱ्या सुधारणेचें म्हणजे, या जगांतील यच्चयावत् लौकिक व्यापार व्यवहाराचें वास्तविक ध्येय व यथार्थ स्वरूप असलें पाहिजे. परंतु पाश्चात्य देशांत संध्यां वावरत असलेल्या आधिभौतिक सुधारणेनें निर्दिष्ट केलेली कार्यसिद्धि मुळींच होऊं शकत नाहीं. वर मानवी जातीस, सकौतुक आश्चर्यानें गुंग करून सोडणारे असे अनेक नवेनवे अद्भुत व कल्पनातीत शास्त्रीय शोध तिकडे प्रत्यहीं निघत आहेत हें खरें आहे. आपल्या कार्यविस्ताराच्या प्रचंड कढईत जगांतील कमी चाणाक्ष लोकांच्या ध्यानांत सहसा न येईल अशा रीतीनें-मोठ्या खुबीनें, शिताफीनें व अनेक प्रकारच्या

अगम्य व अदृष्ट अशा निरनिराळ्या कुशल कृत्यांनीं साऱ्या जगास ओढून घेऊन त्यांना, रोजच्या व्यवहारांतील विशेष गरजेच्या अशा कित्येक वस्तूंसंबंधीं सुद्धां सर्वथैव परावलंबी व अगतिक करून टाकण्याइतका 'राक्षसी' स्वरूपाचा व्यापारविस्तार युरोपांतील कित्येक देशांतला, विशेषतः अमेरिकेचा, झालेला आहे ही गोष्ट सर्वविश्रुतच आहे.

'ट्रस्ट' उर्फ 'व्यापारी संघ' या शिष्ट व साळसूद नांवाखालीं राकेल, पोलाद वगैरे जिनसांचा जगांतील सर्व व्यापार आपल्या हस्तगत करून घेऊन, मग अशा एकायत्ततेच्या (Monopoly) जोरावर चढवून कांहीं थोड्या व्यक्तींचा नीच स्वार्थ साधण्यासाठीं थोड्या वर्षांपूर्वीं अमेरिकेंत कल्पनातीत अशा प्रचंड प्रमाणावर किती व्यापारी कूट मंडळांचा सुळसुळाट झाला होता तें पुष्कळ वाचकांस ऐकून ठाऊक असेलच. शिवाय यांत्रिक शक्तीच्या प्रगति व वृद्धीबरोबर, त्या मानानें, चालत्या बोलत्या व धणधाकट अशाच माणसांस–नव्हे तर गरीबीच्या स्थितीमुळें कोणीकडून व कशाही रीतीनें संसाराची तोंडमिळवणी करण्याच्या पेंचांत सांपडलेल्या अनेक कुटुंबांतील, ज्यांचे ओठ पिळले असतां दुध निघेल अशा, अगदीं कोमल बालवयी शरीराच्या व जगांतील कपटकृत्रिम, उग्र जीवनकलह यांची कल्पनाही नसणाऱ्या आणि ह्मणूनच पूर्ण निर्दोष व सदा आनंदी अशा मुग्ध अर्भकांनाही त्याच यंत्रांतील चालतीं बोलतीं चक्रें बनवून, थोड्याशा अधिक पैशाच्या आमिषानें त्यांस रात्रंदिवस राबविणें व त्यांच्या निढळाच्या पैशावर कांहीं थोड्या लोकांनीं वाटेल तसे चैनविलास उपभोगीत रहाणें हाही पाश्चात्य देशांतील कित्येक ठिकाणच्या औद्योगिक प्रगतीचा विषादजनक भाग असल्याचें दिसून येतें; व दुर्दैवानें त्याचा थोडाबहुत संसर्ग आमच्या

इकडच्याही गिरण्या कारखाने वगैरेंत येऊन पोहोंचल्याचीं दुश्चिन्हें झाल्यासारखीं दिसतात. ह्मणूनच कारखान्याचे मालक व कामगार (मजूर) वर्ग हे वस्तुतः अन्योन्याश्रयी व परस्परपोषक असूनही, प्रत्येकाची आपले हितसंबंध दुसऱ्याच्या हितसंबंधांहून भिन्न आहेत अशी दृढ समजूत झालेली दिसते; 'कारखानदारांचे संघ' 'मजुरीदारांचे संघ' 'ट्रेड्स युनियन' 'मजुरीदार हितसंरक्षक संस्था' अशा ज्या अनेक परस्परविरोधी संस्था पाश्चात्य देशांत दृढमूल झालेल्या दिसतात त्या वरील विधानाच्या उत्तम द्योतक होत. कारखानदारांची दृष्टि केवळ 'येन केन प्रकारेण' स्वतःचाच स्वार्थ–अतिस्वार्थ–साधण्याकडेच असल्यामुळें, बिचाऱ्या गरीब मजूरवर्गाच्या हितसंरक्षणार्थ त्यांच्या रहाण्या खेळण्याच्या जागा व शिक्षणाच्या सोयी या संबंधाच्या प्रश्नांचा निरनिराळ्या देशांतील सरकारांस सांगोपांग विचार करून तदनुसार व्यापारी वर्गाच्या अमर्याद तृष्णेस आळा घालणारे नियमही करावे लागले आहेत. शिवाय, मजुरीदारांच्या–विशेषतः त्यांच्या गोजिरवाण्या बचड्यांच्या–प्राण व आरोग्य रक्षणार्थ, मजुरीच्या तासांचें व कामाच्या प्रमाणाचें व प्रकारांचें नियमन करणारे भूतदयाप्रेरित असे कांहीं कायदेही निरनिराळ्या देशांच्या सरकारांस करावे लागले व प्रत्यहीं करावे लागत आहेत. अर्थात् अशा उपायांनीं साधारण मजुरवर्गाची स्थिति थोड्या, बहुत अंशानें, कमी कष्टप्रद होण्याच्या कामीं मदत होते हें खरें; तथापि, कारखानदार ऊर्फ संपन्न व धनिक वर्ग आणि मजूर वर्ग ऊर्फ साधारण जनसमाज यांच्या सांपत्तिक स्थितींत दक्षिणोत्तर ध्रुवांइतकें फारच विषम अंतर एकदां पडलें आहे व त्यांच्या अन्योन्य हितसंबंधांत जी वस्तुतः कृत्रिमच पण कायमची तेढ उत्पन्न झालेली

आहे, तें अंतर व ती तेढ अशा वरवरच्या व केवळ कायदेशीर सक्ती-वजा कायदेकानूंनीं समूळ नाहींशी होणें कधींही शक्य नाहीं, हें कोणाही विचारी माणसास सहज कळण्यासारखें आहे.

पाश्चिमात्य देशांची ही जशी औद्योगिक बाबतींतील स्थिति वर्णन केली तशीच स्थिति, त्या देशांच्या सामुदायिक जीवनव्यापारांतील इतर बाबतीसंबंधानेंही असल्याचें दिसून येतें. त्यांतही कित्येक ठिकाणीं प्रत्यक्ष लायकी, विशिष्ट अनुभव व पात्रता वगैरे कोणतेंही सयुक्तिक कारण नसूनही कांहीं विशिष्ट व मर्यादित संख्येच्या वर्गांतील लोकांसच किफायतीचें प्रमाण अधिक व श्रमाचें मान कमी, अशी स्थिति होऊन गेल्याचें दृष्टोत्पत्तीस येतें. सदाच, खऱ्या लायकीस, कसास लावून चोख ठरलेल्या कर्तबगारीस किंवा अंगांत बीजरूपानें वास करीत असणाऱ्या विशिष्ट गुणांच्या विकासास योग्य वाव, अवसर व संधि मिळेलच असा भरंवसा युरोपांतल्या कित्येक देशांतल्या साधारण जन-समूहास वाटत नाहीं.

या सर्व गोष्टींचा संकलित परिणाम असा होतो कीं, ' साधारण जनसमाज ' अथवा ' इतरे जनाः ' या व्यापक वर्गांत जन्म घेण्याचें ज्यांच्या पूर्वकर्मानें प्राप्त झालें असतें, त्यांची हळहळु, अशम विषम व कटु अनुभवपरंपरेनें या जगांतील एकंदर व्यापार व्यवहाराविषयीं-एकंदर संसारयात्रेविषयीं-निरुत्साही बेफिकिरीची, हताश औदासीन्याची व स्वतःच्या हीन स्थितीबद्दल स्वतःवरच नसतीं दूषणें लादून घेऊन, आपली वास्तविक अल्प विषादास्पद असलेली स्थिति अधिकच दैन्यपूर्ण कल्पिण्याची व त्या योगानें स्वतःस निरंतर दुःखी कष्टी करून घेण्याची व प्रसंगोपात आत्महत्या करण्याची-आत्मघातकी प्रवृत्ति बनून जाते.

" आह्मीं ज्या स्थितींत जन्मास आलों तिच्यावरूनच आमचें एकंदर काय नशीब आहे तें आह्मांस समजून चुकलें आहे. आमच्या हातून पुरुषार्थ तो काय होणार? आह्मीं किती यत्न केले आणि ते सफल होणें आमच्या दैवीं लिहिलेंच नसलें तर, प्रयत्न करून तरी उपयोग काय? ज्यांची पूर्वपुण्याई सबळ, ते आमच्या डोक्यावर नाचणारच; लोकांनीं मोठ्या शहाणपणाच्या गोष्टी सांगितल्या तरी त्या आतां इतक्या उशीरा वर्तनांत आणणें कसें शक्य आहे? 'जो गुण बाळा, तो जन्मकाळा' अशी मुळीं ह्मणच आहे. बराच काळपर्यंत हाडींमासीं खिळलेल्या आलस्य, शैथिल्य इत्यादि संवयी जाणार कशा? आणि आमच्या या स्थितीबद्दल आमच्याकडे तरी काय दोष? जे लोक आह्मांला दोष देत त त्यांना आह्मीं ह्मणतों कीं 'बाबांनो, जावें त्यांच्या वंशा, तेव्हां कळे' बरें! 'स्वस्थः कोवा न पंडितः?' ज्याची तिरंदाजी साधते तो दुसऱ्यांना हसणारच व त्यांना बेवकूब ठरविणारच! असा मुळीं जगाचा न्यायच आहे! तें कांहीं नाहीं हो! या वल्गना 'सब्-झूट' आहेत! आह्मांला एक समजतें, आणि तें हेंच कीं, आह्मीं असेच रावत, रखडत, रडत कसे तरी दिवस कंठीत राहून एखादे दिवशीं अकल्पित इहलोक सोडून जाणार संपला अवतार! आटोपला सर्व कारभार! तेव्हां तरी उसंत मिळाला तर मिळेल."

अशा तऱ्हेच्या कार्पण्यकलुषित विचारसरणीनें विकलवृत्ति झालेल्या व आत्म-धिक्कृतीच्या व औदासीन्याच्या खोल, निराशारूप निबिड अंधारमय व घोर भीत्युत्पादक अशा दरीच्या तळाशीं जाऊन बसलेल्या लोकांस, **पुरुषार्थाच्या** उच्च व उज्ज्वल प्रकाशमय स्थानावरून उत्साहजनक व आत्मसामर्थ्याच्या अद्भुत प्रभावाची ओळख करून

देणारा, अखंड व दीर्घतेचा उपदेशरूपी दोर खालीं सोडून, त्याच्या अभयदायी आधारानें त्यांस स्थानावर आणून सोडण्यासाठींच, पाश्चिमात्य देशांत ' अभिनव विचार-पद्धती ' चा अवतार झाला आहे.

या पद्धतीच्या विवेचनाचें मुख्य धोरण ह्मटलें ह्मणजे प्रथम, कोणत्याही स्थितींतल्या मनुष्याच्या मनांत स्वतःच्या अंगीं वसणाऱ्या लुप्तप्राय पण शक्तिगर्भ (Potential) अशा अपार मानसिक सामर्थ्याविषयीं आणि इच्छाशक्तीच्या अद्भुत प्रभावाविषयीं उत्कट **आत्मविश्वास** उत्पन्न करणें हें होय. नंतर, खिन्न वृत्तीच्या माणसाची ' जगज्जीर्णारण्यम् ' अशी जी वृत्ति झालेली असते ती त्याची वृत्ति नाहींशी करून त्यास, "हा लोक ह्मणजे नंदनवन—प्रत्यक्ष स्वर्गच—आहे समजलास ! यांतील सर्व रम्य व अमूल्योपयोगी वस्तुसमुदायांचा यथेच्छ रसास्वाद घेण्याचा तुझा जन्मसिद्ध हक्कच आहे. तुला अप्राप्य अशी कोणतीच वस्तू या पृथ्वीवर नाहीं. तुला मज्जाव करण्याची कोणाची प्राज्ञा नाहीं. तुझा जन्मसिद्ध हक्क कोणासही हिरावून घेतां येणार नाहीं; तरी तूं बिलकूल संकोच धरूं नकोस. पुढें हो ! आणि तुला जे तुझ्यापेक्षां बाह्यात्कारी श्रेष्ठ वाटत असतील त्यांची याउप्पर खोटी भीडभाड न ठेवितां त्यांच्याशीं योग्य स्पर्धेनें व बरोबरीच्या हक्कानें मांडीशीं मांडी लावून तूं बेधडक या जगांतील सर्व उपभोग्य वस्तूंचा विविधग्राही रसिकतेनें आस्वाद घेण्यास प्रारंभ कर; असा मरगळी आल्यासारखा अंगाचें मोटकुळें करून, कोंपऱ्यांत तोंड खुपसून, कण्हत कुंथत-विव्हळत—बसूं नकोस. चल, चटकन् उठून उभा रहा आणि लाग वारसदारीचा हक्क बजावयाला ! पहातोस काय ? " असा पुरुषार्थप्रवर्तक व आश्वासन-उत्तेजन-प्रेरक उपदेश ' अभिनव-विचार पद्धति ' ही करिते.

यापुढें, प्रत्येक मनुष्याच्या हातून आपापल्या विशिष्ट स्थिति व उत्कट आशा–महत्त्वाकांक्षा यांस अनुरूप असे आत्मोन्नतीचे प्रयत्न अव्यग्र मनानें व अखंडोत्साहानें व्हावेत यासाठीं 'अभिनव-विचार पद्धति' ही त्यास त्याच्या **आयुष्यमर्यादेच्या अपारत्वाची** मोठी उत्साहसंचारक कल्पना करून देते व हें प्रदीर्घ आयुष्य संपादन करण्याचें खरें, मुख्य व सुलभ साधन त्याच्याच हातांत आहे असें त्याच्या मनावर मोठ्या उत्कटतेनें ठसविते. हें साधन ह्मटलें ह्मणजे, कोणत्याही उद्दिष्ट हेतूच्या सिद्ध्यर्थ, अवश्य अशा बाह्य–लौकिक –प्रयत्नांबरोबरच–किंबहुना, त्या प्रयत्नांना आरंभ करण्याच्याही अगोदरपासून–त्या हेतूच्या सिद्धीविषयीं मनांत सदैव उत्कट चिंतन चालू ठेवणें–स्वतःच त्या हेतूच्या सिद्धतेची सूचना मुळापासून अंतःकरणावर दृढतर रीतीनें ठसवून घेणें हें होय. यालाच इंग्रजींत 'Auto–Suggestion' ऊर्फ '**स्वतः सूचनाग्रहण**' असें ह्मणतात.

'स्वतः सूचना ग्रहणा' चें तत्त्व विशेष प्रमुखपणानें साधारण जनसमाजाच्या मनांवर बिंबविण्याचें 'अभिनव-विचार-पद्धती' चें जें प्रशंसनीय धोरण आहे, त्यामुळेंच ती पद्धत इतक्या अल्पावकाशांत इतकी लोकप्रिय व आदरणीय होऊं शकली असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. 'स्वतः सूचनाग्रहणा' चें तत्त्वच सदरहू पद्धतीचें विशिष्ट लक्षण–किंबहुना तिचें जीवितसर्वस्व व अंतर्गाभा–आहे असें ह्मटल्यास मुळींच अतिशयोक्ति होणार नाहीं.

येथवर निर्दिष्ट केलेल्या तीन विशेषांखेरीज, सदरहू पद्धतीचें आणखीही एक सर्वसामान्य अंग आहे. तें ह्मटलें ह्मणजे, "हा संसार मिथ्या व मायारूप नसून खरा आहे; उदात्त स्वरूपाचा आहे; त्यांत

मनुष्याच्या खऱ्या पुरुषार्थप्रदर्शनास व योग्य प्रयत्नसिद्धीस पूर्ण वाव आहे; मात्र त्यानें उमेद धरिली पाहिजे. मानवीजीवितांतील कोणतीही- सामाजिक पदवी अथवा स्थिति स्वभावतःच किंवा कायमची उच्च अथवा निकृष्ट प्रकारची नाहीं. मनुष्याच्याच कार्याकार्यांच्या तारतम्यानें त्याच्यांत कमी अधिकपणा किंवा आपल्यास योग्य व इष्ट असा फेरबदल खात्रीनें होऊं शकतो. "

अशी या ऐहिक व्यवहाराच्या सारत्वाची व कार्यक्षमतेच्या विकासानुरूप होत जाणाऱ्या जीवनचक्रांतील स्थित्यंतरांच्या निश्चिततेची, सदहू पद्धतीनें मोठ्या गर्जत्स्वरानें दिलेली ' ग्वाही ' ही होय.

असो. याप्रमाणें, ' अभिनव विचार पद्धती ' चें सामान्य स्वरूप आहे. केवळ आधिभौतिक ऊर्फ ऐहिक उन्नति हीच जीवितक्रमाची परमावधि व अन्तिम पर्यवसान, अशी ज्यांची कल्पना आहे; ह्मणजे ज्यांना या लोकानंतर अन्य लोक आहे हें मान्य नाहीं—निदान, असा अन्य लोक किंवा लोकपरंपरा आहे कीं नाहीं, या विषयीं जे साशंक--किंबहुना उदासीनही—आहेत; आणि ज्यांना आध्यात्मिक ऊर्फ लौकिक शरीर, प्राण, मन, बुद्धि यांच्याही पलीकडे सूक्ष्म पण अमररूपानें असणाऱ्या आत्म्याच्या सध्यांच्या किंवा भावी स्थितीचा विचार इतकासा मान्य व महत्वाचा वाटत नाहीं, अशा लोकांस ऐहिक उन्नति व मानसिक सुखशांति यांचा लाभ करून देण्याच्या कामीं ही ' अभिनव विचार--पद्धति ' फार उत्साहसंचारक व उपकारक आहे यांत शंका नाहीं. आमच्या देशाच्या राष्ट्रीय जीवनाचा व विचारप्रवाहाचा मूळ ओघ आध्यात्मिक स्वरूपाचाच असला तरी, आधुनिक कालमानप्रमाणें- या देशास पाश्चिमात्य देशांतील आधिभौतिकप्रमुख अशा परिस्थितीचा

व विचारसरणीचा बऱ्याच दीर्घकालापासून निकट सहवास झाल्यामुळें सध्यांच्या आमच्या देशांतील साधारण जनसमाजास ही ' अभिनव विचार-पद्धती ' सारखी विचारपद्धति विशेष उपयुक्त असून, आधि-भौतिक परिस्थितींत वाढलेल्या अशा आधुनिक पिढींतल्या लोकांस तिचीं तत्त्वें चटकन् समजून पटकन् पटतील असें मानणें सर्वथा चुकीचें होणार नाहीं. तेव्हां, त्याच पद्धतीचा अवलंब करून समाजोन्नतीच्या कार्यभारास हात लावणें हाही एक, व्यवहार-दक्षतेचा व चतुरस्रपणाचा मार्ग आहे यांत शंका नाहीं. पण असें करितांना, सदहू पद्धतींत जे उत्तम सुगंधी फुलांच्या अतिसुगंधानें येणाऱ्या मूर्च्छेप्रमाणें-थोडे दोष आहेत ते नीट ध्यानांत घेऊन ते टाळण्याविषयीं व त्यांस आपल्या इकडील उदात्त आध्यात्मिक कल्पनांनीं इष्ट तें रम्य व सौम्यसुगंधीरूप देण्याविषयीं मोठ्या दक्षतेनें प्रयत्न केले पाहिजेत. उदाहरणार्थ, केवळ ऐहिक जीवितव्यवहारासच सर्वथैव सत्य मानीत राहून, त्याच्या भरांत वाटेल तसे प्रचंड कार्य-मनोरथ आरंभून ते अकल्पित रीतीनें ढांसळून पडले असतां, शेवटीं भग्नहृदय होण्याचा प्रसंग टाळण्यास आमच्या आध्यात्मिक विचारपद्धतींत जें उदात्त व उपकारक तत्त्व वारंवार मोठ्या कळवळ्यानें व अट्टहासानें प्रतिपादिलेलें आहे-ह्मणजे लौकिक स्थितीच्या दृष्टीनें संसार हा जरी सर्वथा सत्यरूप व स्पृहणीय असला व त्यांतील उत्कर्ष व सुखप्राप्ति हीं जरी अवश्य संपादनार्ह असलीं तरी, अंतिम पर्यवसानाच्या व उच्चतर विवेकाच्या दृष्टीनें, तो मिथ्या व आभासरूप आहे, तें कधींही विसरतां कामा नये. हें तत्त्व हृदयांत पूर्णपणें बाणून घेऊन मग ' **अंतस्त्यागी बहिः संगी** ' अशा निर्लेप व निर्बाध वृत्तीनें मनुष्यानें जगांतील सर्व पौरुषार्थ मोठ्या उल्हासानें व सतत परिश्रमानें

अवश्य साधण्याचा प्रयत्न करावा. मनाची दुर्बलता अथवा दैन्य यांच्यामुळेंच, व्यवहाराविषयीं हताश, उदासीन व विमुख होणारांस सुप्रसिद्ध आंग्ल (अमेरिकन) कवि **लॉंगफेलो** यांचें सर्वपरिचित **' जीवितस्तोत्र '** (Psalm of Life) किंवा ' Excelsior ' **' भूया वरीयानधिको गरीयान् '** ही अपूर्वोदात्त कविता, डॉ. **मॅके** यांची **' निकट निकट खचित येत । शुभदिनिंची सुप्रभात ॥ '** (There's a good time Coming boys, A good time Coming) ही उत्साहसंचारक कविता, किंवा **मॉंटगामरी** यांचें **उन्नति-गीत.** (**' वैभव गिरिवरि अधिकाधिक वरि सतत चढाया यत्न करूं '** इ.) किंवा जणूं काय, आधिभौतिक जीवितक्रमाची व्यवहारस्मृतीच अशी **वर्ड्स्वर्थची**– **' वदा वीर लोकीं खरा धन्य कोण ? '** (Who is a Happy Warrior) कविता, इ. इ. अनेक गद्य व काव्यमय सूक्ति जशा यथार्थ तत्त्वबोधक अंजनरूप होऊन त्यास लौकिक पुरुषार्थसाधनास उद्युक्त व उत्तेजित करण्यास योग्य आहेत, त्याचप्रमाणें ऐहिक पुरुषार्थाची, आधिभौतिक उत्कर्षाची व उन्नतीची भरारी कितीही उंच गेली तरी तेथेंही, डोकें व डोळे फिरूं न देतां, जरा देखील न गांगरतां अथवा न घाबरतां, विवेकाच्या अंतश्चक्षूनें, सकल ऐहिक वैभवविस्तारास आपल्या सूक्ष्म पण सर्वव्यापी आवरणानें वेष्टून टाकणाऱ्या अंतिमपर्यवसानाकडे–मृत्यूकडे व त्याच्याही पलीकडे–सदा दृष्टि मोठ्या नेटानें व नेकीनें लावून ठेवण्याचें व तदनुसार, कोणत्याही उच्च नीच स्थितींत आपल्या अंतर्वृत्तीचा यत्किंचित् ढळ न होऊं देण्याचें मनःसामर्थ्य व चित्तस्थैर्य प्राप्त होण्यास, **' मना पाहतां सत्य हे मृत्युभूमि । जितां बोलती सर्वही जीव मी मी । चिरंजीव हे सर्वही मानिताती ।**

अकस्मात ते सर्व सोडूनि जाति ॥ ' ' मना सांग पां रावणा काय झालें? ......बळें लागला काळ हा पाठिलागीं ॥ ' 'मना श्रेष्ठ धारिष्ट जीवीं धरावें ' इ० श्रीसमर्थ रामदास, तुकाराम, कबीर इ० साधुसंतांच्या उदास व उग्र तत्त्व प्रतिपादक पण अतुल उत्साह व सामर्थ्य संचारक उक्ति किंवा सुप्रसिद्ध आंग्ल कवि ग्रे याच्या ' स्मशान –विषादिका ' (Elegy) कवितेंतील ' The Paths of glory lead but to the grave. ' " वैभवपथ रिघति सर्व कालमंदिरीं " इ० इ० अनेक उग्र व उदास सत्यप्रतिपादक विवेकघंटानादाचीही तितकीच आवश्यकता आहे; व ' घटका गेली पळें गेलीं तास वाजे झणाणा । आयुष्याचा नाश होतसे राम कां रे ह्मणाना? ' अशा रीतीनें हा घंटानाद आमच्या परमश्रेष्ठ व परमकारुणिक साधुसंतांनीं आमच्या डोक्याशीं रात्रंदिवस गर्जत ठेविला हाच आमच्या आध्यात्मिक विचार पद्धतीचा हितपरिणामी श्रेयस्कर विशेष होय. पौर्वात्य लोकांचें–किंवा विशेषत: हिंदूचेंच असें ह्मणण्याचा नेहमीं कटाक्ष असतो–तत्त्वज्ञान ह्मणजे केवळ, जगाच्या मिथ्यात्वाची भलतीच अयथार्थ उदासवाणी कल्पना मनुष्याच्या डोक्यांत वारंवार घुमवून, त्यास लौकिक व्यवहारांत नामर्द व नालायक बनविणारें व, त्याला जगांतून उठविणारें किंवा साधुपणाच्या नांवाखालीं भोंदु व आयदी बनून आत्मवंचना व परवंचना करण्यास शिकविणारें वेडगळ शास्त्र असा जो सर्वस्वीं निराधार, घातुक व आह्मां आर्य लोकांची द्वेषानें अथवा दुष्टपणानें निष्कारण नालस्ती व नाचक्की करणारा ग्रह पाश्चिमात्य देशांत पहिल्यापासून रूढ झालेला आहे, व ज्याचें सर्वांशीं निर्मूलन होणें अजूनही मोठें दुर्घट कार्य होऊन बसलें आहे, त्या ग्रहाचा फोलपणा वरील विवेचनावरून चांगला ध्यानांत येईल अशी आह्मीं आशा करितों.

'अभिनव-विचार-पद्धती' ही आपल्या उपदेशास केवळ आधिभौतिक परिस्थितीचा व सिद्धांतांचाच आधार घेते. त्यामुळें तो उपदेश या लोकापुरताच लागू असल्याचा भास होतो व त्या उपदेशाशीं वस्तुस्थिति कित्येक बाबतींत अगदींच विरुद्ध दिसून आल्यानें, मनुष्यास सदहू उपदेश केव्हां केव्हां नसता औपचारिक, अतिशयोक्तिपूर्ण व अवास्तव वाटण्याचा संभव असतो. उदाहरणार्थ, अर्धें अधिक आयुष्य अमुक एका परिस्थितींत गेल्यावर, व ती परिस्थिति बहुतेक वज्रलेप झाल्यासारखी ठरल्यावर, याच लोकांतल्या बाकीच्या आयुष्यांत त्या परिस्थितींत समूळ तर राहोच पण थोड्या अंशानें तरी फेरबदल होणें अशक्य आहे हें कोणासही सहज कळण्यासारखें असतें; शिवाय, हलींच्या कालमानाप्रमाणें उत्तम आरोग्यसंपन्न व घड्याळाप्रमाणें बिनचूक कांटेतोल व्यवस्थितपणानें वागणाऱ्या माणसासमुद्धां त्याचीं पुरीं शंभर वर्षें पदरांत पडणें जवळ जवळ अशक्यच असतें; हें मनुष्य प्रत्यक्ष पहात असतो. अशा स्थितींत, "केवळ, उत्कट स्वतःसूचनाग्रहण चालू ठेव ह्मणजे अल्प काळांतच, तुला वज्रलेप वाटणारी तुझी परिस्थिति बदलेल; किंवा तूं मनांत आणशील तर १०० शींच काय, पण २००-४०० वर्षेंही तूं वाचूं शकशील" असा एखाद्यास कोणी उपदेश केला असतां त्यास ती केवळ थट्टा किंवा हरदासी अतिशयोक्ति वाटल्यास फारसें नवल नाहीं. याच्या ऐवजीं, दीर्घायुत्व प्राप्त होण्याच्या किंवा अनिष्ट परिस्थिति बदलून इष्ट परिस्थिति घडवून आणण्याच्या व्यावहारिक उपायांचा उपदेश करितांना, त्याच्याच बरोबर, प्रसंगविशेषीं स्वीकृत सत्कार्य याच जन्मीं पुरें साध्य व झालें किंवा साध्य होण्यासारखें नसलें तरी हताश व हिंपुटी होण्याचें कारण

नाहीं. अशा सत्कार्यांचा अभिमानी जो आत्मा–जीवात्मा–तो अमरच आहे; तेव्हां त्याची या जन्माची तयारी त्याला पुढल्या जन्मांत उपयोगीं पडेल, '**नहि कल्याणकृत् कश्चित् दुर्गतिं तात गच्छति ।**' '**बहूनां जन्मनामन्ते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते ।**' इ० इ० त्रिकालाबाधित व थोर ऋषि–मुनि–योगीश्वरादि आप्तजनांनीं प्रत्यक्ष अनुभव घेतलेल्या अत्यंत उदात्त व समाश्वासनकारक आध्यात्मिक तत्त्वांच्या प्रतिपादनाचीही त्यास जोड मिळाली–दिली–तर त्या उपदेशाचा कांहीं अपूर्वच प्रभाव व परिणाम झालेला दिसेल, हें निराळें सांगितलें पाहिजे काय?

केवळ आधिभौतिक उन्नति व समाजसंघटना ज्या देशांत सर्वमान्य आहे अशा देशांत, एक तर, व्यक्तीला स्वातंत्र्य दिलें असलें तर तें सरसहा दिलेलें असतें; ह्मणजे तसें स्वातंत्र्य असल्याचें कल्पिण्यांत आलेलें असतें; व या दरेक व्यक्तीच्या स्वातंत्र्याच्या कल्पनेबरोबरच, दरेक व्यक्तीच्या ठिकाणीं सारखीच विवेकबुद्धि व वर्तनविचार असतो अशी दुसरी एक कल्पना गृहीत धरलेली असते; किंवा दुसऱ्या कित्येक बाबतींत अथवा कांहीं राष्ट्रांत सुद्धां व्यक्तीला स्वतंत्र असें कांहींच अस्तित्व मानण्यांत येत नसून, समाजाचा एक घटक अशा दृष्टीनेंच त्याची योग्यता मापण्यांत येते. यांपैकीं पहिल्या प्रकारच्या समाजव्यवस्थेंत प्रत्येक व्यक्तीला, अनिष्ट असें फाजील स्वातंत्र्य प्राप्त होतें; व दुसऱ्या प्रकारच्या समाजांत, व्यक्तीचें वास्तविक जन्मसिद्ध असलेलें स्वातंत्र्य अनिष्ट–अन्यायी–रीतीनें विनाकारण मर्यादित व संकोचित करण्यांत येतें. मिळून दोन्ही ठिकाणीं, प्रत्येक व्यक्तीला, व्यक्ति या नात्यानें आपल्या जीवितक्रमाचा निश्चय करणें फार दुर्घट असतें. ह्मणजे, कांहीं व्यक्तींच्या अंगीं आपलें वर्तन, एकंदर समाजाच्या सुखास व

स्वास्थ्यास बाधक न होईल अशा रीतीनें कसें ठेवितां येईल हें ठरविण्याची स्वाभाविक पात्रता नसते. त्यायोगानें वाटेल तें स्वैर व 'मनःपूत' वर्तन करणें ह्मणजे व्यक्तिक स्वातंत्र्याचा हक्कच बजाविणें असं तें समजतात; व दुसऱ्या कित्येक व्यक्तींना आपलें वर्तन रास्त आहे असें वाटत असतांही, त्यांस समाजाच्या अविचारी अंकुशप्रहारामुळें स्वपदाकुंचन करावें लागतें. ही अनिष्ट स्थिति, समाज ह्मणून एक सामुदायिक स्वरूप निराळें-व त्या समाजाच्या घटकरूप असूनही, प्रत्येक व्यक्ति ही निराळी अशी जेथें कल्पना करण्यांत येते तेथें विशेषेंकरून दृष्टोत्पत्तीस येते. कित्येक पाश्चिमात्य देशांत सामाजिक प्रगतिबरोबर, सामाजिक प्रमंथनें व प्रक्षोभही मधून मधून पुष्कळ होतात; त्यांच्या मुळाशीं, ही समष्टि—व्यष्टि स्वरूपांमधील कृत्रिम व अवास्तव भेदबुद्धीच होय.

व्यक्तीच्या दृष्टीनें स्वतःच्या कर्तव्यनिश्चयासंबंधाचा व्यामोह टाळण्यासाठीं आमच्या आध्यात्मिक व सामाजिक विचारप्रणालिकेंत, '**पुरुषार्थचतुष्टय**' व '**वर्णाश्रमधर्म**' या एकच लगामाच्या दोन दोऱ्यांची योजना करण्यांत आली आहे. लगामाच्या दोन्हां दोऱ्या एकाच व्यक्तीच्या हातांत राहून त्यानेंच त्या दोहोंच्या धोरणानें सामाजिक कल्याणरूपी प्रशस्त राजरस्त्यावरून आपला आत्मकल्याणरूपी रथ हांकीत रहावा अशी आमच्या समाजव्यवस्थेची सर्वसंमत, व अनेक शतकांच्या दीर्घकालिक अनुभवानें हितकर ठरलेली शासनपद्धति आहे. दर एक व्यक्तीनें आपल्या स्वतःचा जीवनक्रम—ऐहिक व पारलौकिक दृष्ट्या—सुखप्रद व श्रेयःसाधक होण्यासाठीं, साधारण विवेकानें आपल्याही आयुष्याची मर्यादा आपल्याशीं ठरवून, त्या आयुर्मर्यादेचे, धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष या चार पुरुषार्थांच्या अनुरूप चार योग्य

विभाग करावे, व त्या त्या विभागास अनुरूप असा तो तो पुरुषार्थ एकैकश: साध्य करीत जावा; शिवाय, सामुदायिक जीवनाच्या दृष्टीनें प्रत्येक व्यक्तीनें आपली सामाजिक पदवी ओळखून घेण्यास शिकावें—आपल्यास जन्मत: प्राप्त झालेल्या पदवीपेक्षां उच्चतर पदवीची प्राप्ति करून घेण्याची इच्छा असल्यास, योग्य मार्गानें आपली स्थिति उन्नत करून घ्यावी, असा पूर्वापार उपदेश व तदनुसार स्वातंत्र्य आमच्या सहृदय व समदृष्टि समाजशास्त्रकारांनीं अनादि कालापासून गर्जत्स्वरानें जगास विदित करून ठेविला आहे. मात्र, त्या केलेल्या उपदेशाचा व ठेविलेल्या स्वातंत्र्याचा उपयोग प्रत्येक व्यक्तीच्या विवेकावर, योजकतेवर, व समाजाच्या कल्याणाविषयीं खरी कळकळ व समाजाविषयीं मनांत योग्य आदर यांच्यावर अवलंबून आहे.

आमचे मनु, नारद, चाणक्य, शुक्राचार्य इ० इ० अनेक प्राचीन स्मृतिकार व नीतिशास्त्रकार यांचे सिद्धांत व उपदेश हे संस्कृत व प्राकृत भाषेच्या द्वारें अनेक थोर विभूतींनीं इतके विपुल, विषद, सहजमनोहर व उत्कट कळकळीनें लिहून ठेविले आहेत कीं, त्यांचें आस्थेनें परिशीलन केल्यास, इंग्रजी वाङ्मयांतील ‘ अभिनव विचार–पद्धति ’ नें लिहिलेल्या ग्रंथांचें मर्म व स्वारस्य आपोआप समजूं लागेल व त्या पद्धतींतल्या कित्येक एकदेशीय व अपूर्ण प्रतिपादित सिद्धांतांची फोड व पूर्तता अशा तुलनात्मक अध्ययनानें उत्तम होऊं शकेल. ती कशी हें दर्शविण्यासाठींच, पौर्वात्य आध्यात्मिकप्रधान विचारपद्धति व पाश्चिमात्य आधिभौतिकप्रधान (‘ अभिनव ’) विचारपद्धति यांच्यांतील कांहीं कांहीं ठळक मुद्द्यांचें तुलनात्मक रीतीनें नुसतें दिग्दर्शनरूप विवेचन करण्याचा मी वर प्रयत्न केला आहे.

रा. रा. ' सीता-कांत ' यांजसारख्या उत्साही व सततोद्योगी लेखकानें केलेल्या प्रेमळ आह्वानाचा स्वीकार करणें हें, एक नम्र स्वभाषा वाङ्मयोपासक या नात्यानें माझें कर्तव्यच होय असें मला मनःपूर्वक वाटलें हें तर खरेंच. त्याशिवाय, ' सीता-कांत ' यांच्या पुस्तकांत ज्या विषयाचें प्रतिपादन केलेलें आहे त्या विषयासंबंधीं पुष्कळ दिवसांपासून माझ्याही मनांत उत्कटपणें कांहीं विचार घोळत होते. त्यांस थोडी ' वाट करून ' देण्याचा हा अनायासेंच सुयोग प्राप्त होत आहे असें वाटूनही, मी ही प्रस्तावना लिहिण्याचें पतकरिलें. बाकी, ' प्रस्तावना-लेखक ' या नात्यानें अलीकडे जी लेखकाच्या ठिकाणीं विशेष योग्यता कल्पिण्याचा प्रघात दिसून येतो, त्या योग्यतेचा माझ्याठिकाणीं किती शोचनीय अभाव आहे हें मी पूर्णपणें जाणून आहें.

आतां शेवटीं, रा. ' सीता-कांत ' यांच्या पुस्तकाच्या पूर्वतयारीविषयीं दोन शब्द सांगणें अवश्य दिसतें. मूळ इंग्रजी पुस्तकांतील भाषा फारच साधी, लहान लहान व त्रुटित वाक्यांची आणि विषयविवेचनाची पद्धत अगदीं-लहान मुलांच्या अर्थपूर्ण शब्दानें सांगावयाचें झटलें ह्मणजे-' आपण-तुपण ' अशा प्रेमळ सलगीची. अर्थात्, इंग्रजी भाषेच्या रचनेच्या व तिच्यांतील विचारप्रदर्शनाच्या विशिष्ट वळणामुळें इंग्रजींतील पुस्तक तशा स्वरूपांत व चलें असतां, सहजमनोहर व चित्ताकर्षक वाटते यांत शंका नाहीं. परंतु इंग्रजी भाषेच्या विशिष्ट प्रयोगरचनेहून मराठीच्या शब्दप्रयोगरचनेचा व विचारप्रदर्शनाचा विशिष्टपणा अगदीं भिन्न प्रकारचा असल्यामुळें, शब्दशः भाषांतर कानांस फारच गौरवशून्य, सूत्ररूप व त्रुटित असें लागलें असतें, असें माझें मत आहे. ह्मणून, प्रस्तुत पुस्तक हें इंग्रजींतील पुस्तकाचें शब्दशः

किंवा वाक्यश: भाषांतर असें मुळींच नसून, इंग्रजी पुस्तकांतील मजकूर ध्यानांत न आणितां, फक्त मराठींतील मजकूर वाचतांना कानांस कसा लागतो त्यावरच लक्ष पुरवून, त्याच्या धोरणानें वाक्यरचना ठेवण्याची व प्रसंगोपात मूळापेक्षांही अधिक शब्द, वाक्यें किंवा मजकूर घालण्याची पद्धत प्रस्तुत पुस्तकांत स्विकारिली आहे.

रा. रा. ' सीता—कांत ' यांची भाषा नेहमींच किती सुबोध, शुद्ध, आटपशीर व सुंदर असते तें, ' लोकमित्रा ' च्या द्वारें महाराष्ट्र वाचकवर्गास महशूरच आहे. तेव्हां त्याविषयीं मी येथें मुद्दाम कांहीं लिहिणें ह्मणजे पुढें मांडलेल्या ताटांतून साध्याच पण चमचमीत व चटकदार पदार्थांचा खमंग सुवास प्रतिग्रासीं वर नाकांत प्रत्यक्ष जात असतां स्वयंपाकाची पुन: शब्दानीं प्रशंसा करण्याइतकेंच अप्रयोजकपणाचें होईल; यास्तव तसें कांहीं न करितां, फक्त, रा. रा. ' सीता—कांत ' यांनीं हातीं घेतलेल्या **नवजीवन** ग्रंथमालेच्या सत्कार्यास दिवसानुदिवस अधिकाधिक यश येत जावो, व त्यांच्या हातून उज्ज्वल व पुरुषार्थसंपादक अशी विविध प्रकारची प्रिय महाराष्ट्र मातृभाषेची सेवा चिरकाल घडत राहून, महाराष्ट्र वाचकांस ती नित्य आल्हादजनक व आदरणीय होवो अशी त्या सत्यसंकल्पाच्या दात्या मंगलमय प्रभूजवळ मन:पूर्वक प्रार्थना करितों; शेवटीं श्रीकविकुलगुरू कालिदासाच्या अमर व मंगलप्रद उक्तीनें सर्वांचें अभीष्ट चिंतून मी ही प्रस्तावना पुरी करितों.

सर्वस्तरतु दुर्गाणि, सर्वो भद्राणि पश्यतु ।
सर्वः कामानवाप्नोतु सर्वः सर्वत्र नन्दतु ॥

परतवाडा, (कँप एलिचपूर)
शुक्रवार, कोजागरी पौर्णिमा, शके १८३७ } **श्री० नि० चापेकर.**
M. A., L. L. B.

सामर्थ्य समृध्दि व शांति.

प्रथम खंड—सामर्थ्य.

प्रकरण १ लें. —— शरीर व मन.

धर्मार्थ काममोक्षाणां मूलमुक्तं कलेवरम् ।

-भावप्रकाश.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।

-सुभाषित.

मन आणि शरीर यांत वस्तुतः कांहींच भेद नाहीं. ज्या जातीच्या परमाणूंचें हें मन बनलें आहे त्याच जातीच्या परमाणूंचें हें शरीरहि बनलें आहे.

विवेकानंद खंड २ पृ. २७२.

' आपलें हें शरीर ह्मणजे आपल्या मनावरील पातळ बाह्य कवच आहे. मन आणि शरीर ह्यांत वस्तुतः कांहींच भेद नाहीं. ज्याप्रमाणें कालवाचा प्राणी आणि त्या भोंवतालचा शिंपला यांचा अत्यंत निकट संबंध असतो, अथवा ज्याप्रमाणें गोगलगाय व तिच्या पाठीवरील घर हीं परस्पर अत्यंत संलग्नावस्थेंत असतात, त्याचप्रमाणें मन आणि शरीर यांचा परस्परसंबंध आहे. ज्याप्रमाणें गोगलगाय सृष्टपदार्थांतून कांहीं जिनसा घेऊन आपलें घर आपणच निर्माण करितें त्याचप्रमाणें आपलें मन बाह्य जगांतील वस्तू घेऊन आपलें रहावयाचें

घर-शरीर-निर्माण करितें. ' ह्या दोहोंतील भेद गुणमूलक नसून रूपमूलक आहे. ही गोष्ट आपणास एकवार पटली ह्मणजे मनाचा शरीरावर आणि शरीराचा मनावर परिणाम कां होतो, याचा आपणास उलगडा होईल. जडदेहांतील तत्वें जड व दृश्य असून त्याच तत्वांच्या सूक्ष्म व अदृश्य स्वरूपानें सूक्ष्म देहाची रचना झाली आहे. यामुळें एक दृश्य व दुसरा अदृश्य असतो इतकेंच. जड व दृश्य स्थितींतील पाणी व त्याचीच अदृश्य वाफ ह्या दोहोंतील फरक जसा गुण-मूलक नसून रूपमूलक आहे त्याचप्रमाणें जड देह व सूक्ष्म देह-मनादि अंतरिंद्रियें--यांत गुणमूलक असा कांहींच भेद नाहीं. यामुळें मनाचे देहावर व देहाचे परिणाम मनावर नेहमीं होत असतात. देहाला ज्वरादि विकार उद्भवतो, तर मनहि ज्वरित व उदास होतें. त्याचप्रमाणें मन कष्टी व उदास झालें तर शरीरहि त्याच्याचबरोबर आळशी व उदास बनतें.

* * *

सर्कशीमधील खेळाडूंचा असा नेहमींचा अनुभव आहे कीं, ते जरी अशा खेळांतच पडून त्यांस बरीच इजा झाली असली किंवा ते बरेच आजारी असले तरी एकदां बँडचें वादन सुरू झालें व ते प्रेक्षकांसमोर रंगभूमीवर आले ह्मणजे ते सर्व दुःखें त्या वेळीं विसरून जातात व आश्चर्यकारक अंगमोडीचे आणि शारीरिक महा कष्टाचे खेळ करूं लागतात. आपला पाय दुखत असल्यामुळें आपणास एक पांच मिनिटांपूर्वी नीटसें चालतां सुद्धां येत नव्हतें ही कल्पनाच अशा वेळीं त्यांच्या मनांतून पार निघून जाते व एका खेळाखेरीज दुसऱ्या कशाचेंहि भान त्या वेळे-पुरतें त्यांच्या मनास शिवूं शकत नाहीं.

स्वकार्यप्रियता, महत्वाकांक्षा व प्रेक्षकांची उत्सुकता यांयोगें चांगले नटहि आपलीं शारीरिक दुःखें व आजार तात्पुरते विसरून जातात व आपली भूमिका नेहमींप्रमाणें उत्कृष्ट वठवितात.

प्रख्यात वक्ते, मोठमोठे हरिदास, पुराणिक व उत्तम गवई यांचाहि अनुभव असाच आहे.

वक्त्याची मर्जी असो वा नसो, **उग्रतर व अपरिहार्य आवश्यकता** हिची शक्तीच इतकी बलाढ्य आहे कीं तिच्यापुढें सामान्य वेदना व शारीरिक व्यंगें हीं तत्काल दूर होतात. एखाद्या प्रसंगांतून पार पडणें अगदीं अशक्य आहे असें आपणास वाटूं लागतें; तो प्रसंग आपणावर येऊन बेततो; जेव्हां आपण प्रत्यक्षतः त्या प्रसंगाशीं समोरासमोर येऊन ठाकतों तेव्हां आपल्या हृदयांतील ह्या अमोघशासना चक्रवर्तिनी आवश्यकतेच्या शक्तीचें प्राबल्य आपण अनुभवूं लागतों. आपणापैकीं प्रत्येकाच्या हृदयांत एक अदृश्य व सुप्तप्राय शक्ति आहे, ती ह्या वेळीं खडबडून जागी होते, आपल्या साहाय्यास धांवते व तिच्या जोरावर आपण सकृद्दर्शनीं आपणास अशक्य वाटणारें एखादें दुष्कर कृत्यहि लीलेनें करून दाखवूं शकतों.

लक्ष्यपूर्वक पाहिलें असतां आपणास असेंहि दिसून येईल कीं, सर्कशींतील खेळाडू, नट, उपदेशक व त्याचप्रमाणें वर्षानुवर्ष एकच धंदा सर्वभावें करीत असलेल्या लोकांवर ' नाइलाजास्तव ' आज कामास हजर होतां येत नाहीं ' असें म्हणण्याचा प्रसंग सहसा येतच नाहीं. नोकर लोकांस तर पूर्वी कांहींहि वाटत असलें तरी प्रत्यक्षतः मोठ्या सुट्या व रजा ह्या फारच कंटाळवाण्या व नसत्या व्याधि उत्पन्न करणाऱ्या, निदान मन उद्विग्न करणाऱ्या तरी असतातच असा नेहमींचा अनुभव आहे. कामावर असतांना त्यांस आजारी पडण्यास किंवा ' कसेंसेंच ' वाटावयास सवडच नसते.

अशा लोकांनीं ' आम्हीं केव्हांच आजारी पडत नाहीं; कारण आजारीपणाचें वैभव व सोहळे उपभोगणें आमच्या नशीबींच नाहीं ! ' असें म्हटल्यास वस्तुस्थितीचा विपर्यास होणार नाहीं. त्यांच्या आयुष्यांत असे पुष्कळच प्रसंग येत असतात कीं त्या वेळीं त्याच स्थितींत असलेला जर एखादा मनुष्य ' धंदेवाईक ' नसेल तर तो खुशाल आजारी म्हणून हक्कानें अंथरुणावर पडून राहील. परंतु प्रभावशाली सर्वंकषा आवश्यकता या महाशक्तीच्या विलक्षण सामर्थ्यापुढें असले क्षुद्र विकार क्षणभरसुद्धां धंदेवाईक मनुष्याच्या मनांत टिकाव धरून राहूं शकत नाहींत.

अमेरिकेंतील सॅन फ्रँसिस्को शहर मागें एका धरणीकंपानें बहुतेक उध्वस्त झालें होतें; त्या वेळच्या भयानक धक्यानें १५ वर्षेपर्यंत अंथरुणास खिळून राहिलेला एक मनुष्य तत्काल चालूं लागला. अशा प्रकारचीं पुष्कळच उदाहरणें त्या वेळीं तेथें घडून आलीं. कित्येक वर्षांच्या व्याधीमुळें पीडित होऊन जर्जर झालेलीं व कितीहि नेट दिला तरी क्षणभर धड उभें सुद्धां राहतां न येणारीं स्त्रीपुरुषें ह्या वेळीं उद्भवलेल्या अचानक व अति भयानक प्रसंगानें कांहीं अपूर्व व अद्भुत शक्तीचा संचार झाल्याप्रमाणें ताडकन उभीं राहिलीं व आपल्या बालकांस उराशीं कवटाळून बाहेर धांवत सुटलीं. तसेंच घरांतील सामान सुरक्षित ठिकाणीं नेणे व इतर अनेक आश्चर्यकारक कामें त्यांनीं केलीं. अशीं अनेक उदाहरणें प्रसिद्ध आहेत. "मौनयौवना" या सुप्रसिद्ध कादंबरींतील मूकनायिका जी सगुणा तिलाहि आगीच्या भयंकर प्रसंगामुळें एकदम वाचा फुटल्याचें वर्णन पुष्कळ वाचकांना विदित असेलच.

प्रत्यक्ष महत्संकट येऊन गुजरेपर्यंत आपल्या सहनशीलतेचा व सामर्थ्याचा खरा अंदाज कोणासहि होत नसतो. आपल्या पति-पुत्रांस खरोखरच पंचप्राण समजणाऱ्या स्त्रियांस त्यांच्या निधनाची कल्पनाहि असह्य वाटते व तसा प्रसंग ओढवल्यास त्यांच्यामागें आपण एक घटकाभरसुद्धां जगणार नाहीं असें त्यांस प्रामाणिकपणें वाटत असतें. पण अशा प्रकारच्या पुष्कळ स्त्रिया आपल्या पतीच्या किंवा पुत्राच्या मरणानंतर कित्येक वर्षे ह्या जगांत दिवस काढीत असलेल्या आपण पाहतों. त्यांतील क्वचित् तर आपल्या संपूर्ण कुलाचा, कुलप्रतिष्ठेचा व सर्वस्वाचा घात झालेला पाहूनहि आजीबाई होऊन राहिलेल्या आपण पाहतों. कित्येक प्रकारच्या व्याधींमध्यें रोग्याची अवस्था इतकी भयप्रद होते कीं तशा प्रकारच्या रोग्यास नुसतें दुरून किंवा ओझरतें पाहिलें असलें तर त्याचें भीषण व अंतःकंपोत्पादक चित्र पाठीस लागून किती वेळपर्यंत तरी आपल्या मनश्चक्षूपुढें पुनः पुनः उभें राहून आपल्या मनास खिन्न व उदास करीत असतें! परंतु असा प्रसंग स्वतःवरच आल्यास तो मनुष्य तें सर्व दुःख धिमेपणानें सहन करीत असतो. **कोणत्याहि**

प्रसंगास पुरे पडण्याइतकें सामर्थ्य प्रत्येकाच्या अंगीं असतेंच व प्रसंगीं ते अनुभवास येतेंहि.

स्त्रियांस आपण ' अबला ' व ' भीरु ' अशीं बहुतांशीं सार्थ विशेषणें लावितों. परंतु प्रतिनिधनाचे वेळीं शांत चित्तानें चिताग्नींत प्रवेश करणाऱ्या स्त्रिया पूर्वी पुष्कळच होत्या व आतांहि एखादी आढळून येते. बालिकांचें हृदय किती भीरु व कोमल ! पण कांहीं वर्षांपूर्वी बोरगांव येथें रेल्वेचा अपघात झाला तेव्हां एक ब्राह्मणबालिका विलक्षण धैर्यानें विपद्ग्रस्तांस मदत करीत होती. बंगाल्यांत गोषांतील एका तरुणीनें आपल्या पातिव्रत्यावर घाला घालूं पाहणाऱ्या नराधमास तत्क्षणीं देहांतप्रायश्चित्त दिल्याची गोष्ट अद्यापहि पुष्कळांच्या स्मरणांत असेल.

केव्हांहि झालें तरी, **अनिवार्य** संकट सहन करण्यास आपल्या अंगीं अनिर्वचनीय धैर्यहि प्राप्त होतेंच होतें. भावी संकटापेक्षां ह्या संकटाचें पर्यवसान– ' कसें होणार कोण जाणें ' ही चिंता–ही **अनिश्चितता** हीच खरोखर हृदयभेदक, स्वास्थ्यभक्षक व दुःखप्रद आहे. संकटाचें खरें भय व दुःख प्रत्यक्ष संकटांत नसून त्याच्या अनिश्चिततेंत व कल्पनेंतच असतें.

अशा प्रकारचें अज्ञात व अनिर्वचनीय असें हें प्रसंगीं आढळून येणारें सामर्थ्य आपल्या दैवी स्वरूपाचेंच एक लक्षण आहे व तें मनोमयच आहे.

सद्यःकालीन सुधारणेचे गुणदोष कांहींहि असोत; परंतु एवढें मात्र खरें कीं दिवसेंदिवस मनुष्याची स्वतःच्या नैसर्गिक रोगप्रतिबंधक शक्तीवरील श्रद्धा झपाट्यानें उडत चालली आहे. आपल्या इकडील मोठमोठ्या शहरांत व वरिष्ठ दर्जाच्या लोकांत आजारी पडणें ह्मणजे एक मोठा समारंभच झालेला आहे. अशा लोकांस प्रथम ' कसेंसेंच ' वाटूं लागतें; आपण आजारी तर नाहींना, अशी शंका येते; त्यांस आपण आजारी पडणारच असें वाटूं लागतें, व शेवटीं ते खरोखरच आजारी पडतात. डॉक्टर, वैद्य व केमिस्ट्–ड्रगीस्ट् यांचीं दुकानें पहावीं तिकडे आहेतच. आजाराचा यत्किंचित् संशय येतांच डॉक्टरच्या औषधाचा ' डोस ' घेण्याची इच्छा व सोय वाढत्या प्रमाणावर आहे. त्यायोगें रोगनिवारणकार्यांत परावलंबन वाढत

असून रोगोद्भवाचा प्रतिबंध करणारें दूरदर्शी व्यवस्थित वर्तन व रोगाचा उद्भव झाल्यावर व्याधीशीं झुंजण्याचें–दुखण्यांत टिकाव धरण्याचें–शरीराचें नैसर्गिक सामर्थ्य यांचा ऱ्हास होत चालला आहे.

सध्यांच्या वृद्ध पिढीच्या आठवणींतच असा एक काळ होता कीं त्या वेळीं कित्येक खेडीं मिळूनच एखादा वैद्य असावयाचा; सांथींचे रोग कदाचित् हल्लींपेक्षां अधिक प्रमाणावर व विध्वंसक स्वरूपाचे असतील, पण इतर रोग लोकांस फार कमी प्रमाणानें बाधा देत होते व त्यांस इलाजहि बहुतेक अगदीं साधे व अधिकतर नैसर्गिक स्वरूपाचे असत.

रानटी ह्मणून मानल्या जाणाऱ्या सध्यांच्या कित्येक जातींकडे पाहिलें तरीहि असेंच दिसून येतें. त्यांचें आयुर्वैदिक ज्ञान अत्यल्प असतें. पण सुधारणेच्या शिखरास पोहोंचलेलें पाश्चात्य वैद्यकीचें ज्ञान तदनुयायांच्या वैद्यकीय गरजा भागविण्यास जितक्या प्रमाणानें समर्थ आहे, तितक्याच प्रमाणानें रानटी लोकांचें वैद्यकज्ञानहि त्यांच्या गरजा भागविण्यास समर्थ असतें. इतकेंच नव्हे तर कदाचित् त्याचें हें सामर्थ्य श्रेष्ठतरहि ठरेल. सर्पादि विषारी प्राण्यांचे दंश व इतर जखमा हेच त्यांचे मुख्य रोग होत व ह्यांवर त्यांच्या औषधीहि केवळ शाब्दिक अतिशयोक्तीनेंच नव्हे, तर गुणाच्या दृष्टीनें सुद्धां, खरोखरच रामबाण असतात. इतर रोग त्यांस सहसा होत नाहींतच व झाले तरी निसर्गतःच ते उपशम पावत असतात.

पशुपक्षांमध्येंहि निसर्ग हाच एक खरा वैद्यराज असल्याचें दिसून येतें.

डॉक्टरवैद्यांकडे वारंवार धांव घेण्याची संवय आपल्या समाजांत झपाट्यानें वाढत आहे, हें एक हल्लींच्या बालपिढीच्या शोचनीय शरीरसामर्थ्याच्या अभावाचें प्रमुख कारण आहे. पुष्कळ आयांस व त्यांच्याबरोबर पुष्कळ पुरुषांसहि मुलाच्या शरीरप्रकृतींत जरा कांहीं कमी अधिक झालें कीं औषधांचा त्यावर भडिमार करणें अवश्य आहे असें वाटतें. पुष्कळांस दुसऱ्याचें पाहून आपल्या मुलासहि एखादें अवघड नांवाचें व भपकेदार लेबलाच्या बाटलीचें औषध सुरू असलेंच पाहिजे असें वाटतें. त्यासाठीं तीं त्या मुलाचें अंगीं नाहीं ते दोष जडवीत असतात; मूल

अन्न खात नाहीं, त्यास दूध जिरत नाहीं, अंगावरचें दूध पुरत नाहीं, वगैरे अनेक स्वरूपाच्या ह्या सबबी असतात. कित्येक स्त्रियांस आपल्या मुलास एखादें औषध सुरू केलेलें नसणें हें आपल्या योग्यतेस फार कमीपणा आणणारें आहे असें वाटतें. ह्याचा साहजीक परिणाम असा होतो कीं मूल, रोग, डॉक्टर, औषध ह्यांच्याच वातावरणांत वाढतें; त्याचें रक्तमांस औषधमय बनतें व ह्याचा परिणाम त्यास पुढील सर्व आयुष्यभर सहन करावा लागतो.

प्रकाश व अंधार यांच्यापेक्षांहि बालक व औषध यांचें साहचर्य अधिक अनुचित व अनिष्ट आहे. असा काळ केव्हां तरी येईल कीं जेव्हां सुकुमार बालकांस कांहीं विशेष जरुरी नसतां केवळ फाजील जपण्याच्या निमित्तानें किंवा दुसऱ्यांशीं भलत्याच गोष्टींत स्पर्धा अथवा बरोबरी करण्याच्या घातुक हांवेमुळें, वेळीं अवेळीं उठल्या सुटल्या औषध पाजीत सुटणें याचीं आईबापानांच लज्जा वाटूं लागेल. जर बालकें प्रेम, सत्य, शांति यांनीं परिपूर्ण अशा विचारवातावरणांत वाढतील व त्यांस सद्विचारांचें व आरोग्यसंवर्धक आचारवर्तनाचें योग्य महत्व समजावून देण्यांत येईल तर त्यांस डॉक्टर व औषध यांची क्वचित्‌च जरूर लागेल.

' वैद्याचें सान्निध्य ' अशासारख्या क्षुद्र, परावलंबी व केवळ घुणाक्षरन्यायानें घडून येणाऱ्या गोष्टीवर ईश्वर, मनुष्याचें आरोग्य, सुख व हित अवलंबून ठेवील ही कल्पनाच किती कोती आहे बरें !

ईश्वराच्या सर्व सृष्टीमध्यें मनुष्यप्राणी हा श्रेष्ठतम आहे, असें आपण समजतों. तेव्हां अशा प्राण्याचें आरोग्य, जीवन व सुख हीं केवळ यदृच्छावश अशी एखादी वनस्पति किंवा द्रव्य ह्यांच्या सेवनावर अवलंबून राहील किंवा ज्यांची उत्पत्ति आणि अस्तित्व पूर्णतः पराधीन आहे आणि ज्याच्यांत गूढरूपानें असणाऱ्या अनेक गुणधर्मांचा पूर्ण शोध लागणें जवळ जवळ अशक्य–अशा पदार्थांवर, निष्ठुर दैवावर किंवा लहरी यदृच्छेवरच मनुष्याचें जीवन सर्वस्वी अवलंबून असेल असें मानणें किती असमंजसपणाचें व असयुक्तिक आहे बरें !

यापेक्षां मानवी देहास होणाऱ्या अनेक अपायास एक अथवा अधिक रामबाण उपाय तो विश्ववत्सल कृपासागर जगदीश्वर मनुष्यांतच–त्याच्या मनांत व शरीरांतच, बीजरूपानें ठेवून देतो असें मानणेंच अधिक सयुक्तिक व वस्तुस्थितीला धरून होईल. असंख्य मानवी प्राणी विविध रोगांस नित्यशः बळी पडत असतां व्याधिहारक औषधि ईश्वर त्यांच्या स्वाधीन न ठेवितां अमर्याद पृथ्वीच्या कोना-कोपऱ्यांत त्या दडवून ठेवील काय ? नाहीं. हें त्याच्या दयामय वात्सल्यास व दूर-दर्शित्वास कमीपणा आणणारें होईल. ईश्वरानें मोठ्या कृपाळूपणानें मनुष्याच्याच ठिकाणीं गूढरूपानें त्याच्या खऱ्या सुखाचीं स्वाभाविक साधनें ठेविलीं आहेत, व त्यास स्वतःस्फूर्ति किंवा सदसद्विवेक हाही दिला आहे. त्याच्या द्वारें सदरहू साधनाचें ज्ञान करून घेऊन व त्याप्रमाणें आचरण करून सुखी व सामर्थ्यवान् होण्याचाही मार्ग त्यास पूर्ण खुला ठेविला आहे. परंतु पुष्कळशीं मनुष्यें या आपल्याच ठिकाणीं असणाऱ्या साधनांचें ज्ञान करून घेण्याचा प्रयत्न करीत नाहींत किंवा अशा साधनाचें ज्ञान झालें असतांही, अविचारानें व जाणूनबुजून त्या साधनांचा दुरुपयोग, अतिक्रम करितात. हेंच मनुष्यांच्या अनेक शारिरीक, मानसिक, वगैरे दुःखांचें व आधि-व्याधींचें मुख्य कारण होय. याविषयीं पुढील वचन फार मार्मिक व ध्यानांत ठेवण्यासारखें आहेतः—

रोगशोकपरीतापबन्धनव्यसनानिच।
आत्मापराधवृक्षाणां फलान्येतानि देहिनाम् ॥

प्रत्येक मनुष्यप्राण्यांत जरामरणादि विकाररहित, नितांत आरोग्यमय अशी एक अपूर्व अद्भुत शक्ति वास करीत असते. ह्या शक्तीची जाणीव सर्व प्रकारच्या आध्यात्मिक, आधिदैविक व आधिभौतिक व्याधि टाळण्यास किंवा हरण करण्यास स्वयमेव समर्थ आहे. आपल्या ह्या उच्चतर स्वरूपाची ओळख हेंच स्वयंनिर्मित विविध जातीय जखमांवरील चिरपरिणामी मलम आहे.

* * *

लग्नादि मंगलकार्यांचा अत्यंत गडबडीचा प्रसंग घरांत असला ह्मणजे घरां-तील कर्ती माणसें श्रमातिरेक किंवा इतर कोणत्याहि कारणानें सहसा आजारी

पडल्याचें आढळून येत नाहीं, असा नेहमींचा अनुभव आहे. रोगी व अशक्त स्त्रिया व लहान लहान बालक–बालिका सुद्धां अशा प्रसंगीं विलक्षण चिकाटीनें शक्तीबाहेरचीं कामें सहजासहजीं करीत असतात.

महत्वाची व अनिवार्य **जबाबदारी** अंगावर येऊन पडल्यामुळें वर्षांचीं वर्षें अंथरुणास खिळलेले व व्यवहारकार्य करण्यास असमर्थ ठरलेले असे किती तरी लोक निरोगी मनुष्याप्रमाणें व्यवहारमग्न होऊं लागल्याचीं उदाहरणें उपलब्ध आहेत. घरांतील एकट्याच कर्त्यासवरत्या कुटुंबनायकाच्या निधनामुळें कुटुंबपोषणाचा भार सर्वस्वीं स्वतःवरच अकल्पित येऊन पडला असतां अगदीं रोगी मनुष्य सुद्धां निरोगी मनुष्याप्रमाणें वागूं लागतो. केवळ स्वतःसंबंधाचें विचार मनांत आणण्यास त्यास अवकाशच मिळत नाहीं; किंबहुना आपल्यास जडलेल्या आधिव्याधींकडे फारसें लक्ष्य पुरविण्याची किंवा त्यांच्याविषयीं फाजील चिकित्सा चालवून त्यांसंबंधाच्या चिंतेंत व व्यग्रतेंत चूर होऊन रहाण्याची त्याची संवयसुद्धां एकदम–कांहीं अद्भुत यंत्रांतील कळ दाबल्याप्रमाणें बंद होते; व तो दुर्बल रुग्ण मनुष्य मर्द बनून विश्वरणांगणांतील चकमकींत सामील होतो!

रात्रंदिवस काबाडकष्ट करणाऱ्या किती तरी विधवा व इतर स्त्रिया आपल्या समाजांत आहेत. त्यांचे अविश्रांत श्रम व त्यांच्या जीवनास लागणाऱ्या गरजा अत्यल्प असतात. त्यांचा विचार केला ह्मणजे आश्चर्य वाटतें. पण हें अवश्य ध्यानांत ठेविलें पाहिजे कीं, दुर्दैवामुळें ज्या प्रसंगानें त्यांस हे काबाडकष्ट करावे लागतात त्या प्रसंगांच्या आभावीं त्यांच्या हातून असे श्रम एक दिवस सुद्धां झाले नसते. तशा स्थितींत–सुस्थितींत त्यांस नाहीं तेथून व्याधि जडल्या असत्या व खुशाल चार वेळां जेऊन त्या हक्कानें अंथरुणावर लोळत राहिल्या असत्या. पण चक्रवर्तिनी **आवश्यकता** त्यांस सांगते–काम करा, नाहीं तर उपाशी मरा! जबाबदारी! ही जबाबदारी हेंच त्यांच्या सर्व आधिव्याधींवरील औषध!

जर संधि सांपडेल तर उद्यां सकाळींच 'आज जरा बरं वाटत नाहीं' ह्मणून अंथरुणावरून उठण्याची तसदी न घेणारे शेंकडो लोक सर्वत्र आढळून येतील.

पण भुकेनें व्याकूळ होणारें पोट, थंडीनें कुडकुडणारें शरीर व नाना विषयोपभोगांस सरावलेली त्यांची लालसा त्यांस अशी आजारीपणाची मौज मारण्यास एक दिव-साची सुद्धां फुरसत देत नाहीं. आपले रोग व आपलें दौर्बल्य ह्यांचा विचारच अजिबात सोडून देऊन त्यांस आपल्या कच्च्याबच्चयांचा व त्यांच्या उदरनिर्वाहाचाच विचार करणें भाग पडतें. त्यांस आवडो वा न आवडो; त्यांस काम करावेंच लागतें; व तें करण्याचें सामर्थ्य त्यांच्या आंगीं येतेंहि.

ज्या वेळीं मनुष्यापुढें जगावें कीं मरावें, असा प्रश्न उपस्थित होतो; ज्या वेळीं बाह्य जगांतून मदतीची अपेक्षा करण्यास एकहि स्थल उरत नाहीं; ज्या वेळीं सर्वत्र भीषण नैराश्य चोहोंकडून त्यास गिळावयास धांवतें त्या वेळीं त्या सार्वभौमिनी आवश्यकतेच्या करड्या अमलाखालीं मनुष्य काय करणार नाहीं ?

ह्या न्यायनिष्ठुर, अनिवार्य व भेसूर आपत्तीच्या करड्या अमलाखालींच जगांतील बहुतेक अद्भुत कार्यें घडून आलेलीं आहेत.

अनुल्लंघ्य अडचणींतून पार पडून अमानुषी कृत्यें मनुष्यांकडून घडवून आण-ण्यास ही आवश्यकता–आपत्तिजन्य आवश्यकताच कारणीभूत होत असते. मनुष्य ह्या संज्ञेस पात्र असलेल्या प्रत्येक प्राण्याच्या हृदयांत त्यास सदोदित उद्योगरत व प्रगतिपथानुगामी करणारी एक प्रबल शक्ति वास करीत असते. त्यास ती समजून येवो किंवा न येवो; परंतु ही हृदयस्थ स्वामिनीच त्यास सदोदित आपलें कर्तव्य करावयास भाग पाडते.

ही आपत्ति आपल्या लटलट कांपणाऱ्या पायांस जोर देते, आपणास निद्रेंतून, आळसांतून खडबडून जागें करिते, दारिद्र्य, अडचणी व संकटें हीं सहन करण्यास सामर्थ्य देते, स्वस्थ पडून रहावें असें वाटत असतां अविश्रांत मेहनत करावयास लाविते व दौर्बल्य व रोग हीं नाहींशी करून दुर्बल मनुष्यास अद्भुत सामर्थ्य देते.

प्रकरण २ रें.

आरोग्याचें रहस्य.

चित्ताऽक्रान्तं धातुबद्धं शरीरम् ।
नष्टे चित्ते धातवो यान्ति नाशम् ॥
तस्माच्चित्तं सर्वदा रक्षणीयम् ।
(स्वस्थे चित्ते बुध्दयः संभवन्ति ॥)

' मीं आजारी कां पडावें ? ' ह्या प्रश्नाचा कधीं कोणीं विचार केला आहे काय ? आरोग्य व रोग ह्मणजे काय यांचा कोणीं सूक्ष्म विचार केला आहे ? मनुष्यानें कधीं निरोगी तर कधीं आजारी असावें असें कां व्हावें ?

' मला थंडी झाली, ' ' पावसांत भिजलों होतों, ' ' ताप आला ! ' अशा सारखीं उत्तरें बहुधा पुष्कळ लोक देतील. भाविक माणसें कदाचित् ' ईश्वराची मर्जी ' ह्मणून उत्तर देतील. ' माझें नशीब. दुसरें काय ? ' ह्मणून एखादा उत्तर देईल.

परंतु, वस्तुतः रोग ही एक शिक्षाच आहे. आपण तुरुंगांत अमुक दिवसांची शिक्षा भोगली ह्मणून सांगणें व मीं अमुक दिवस आजारी होतों ह्मणून दिमाखानें सांगणें हीं दोन्हींही सारख्याच योग्यतेचीं लक्षणें आहेत. कारण, जो जो ह्मणून आजारी पडतो त्यानें त्यानें कांहीं तरी गुन्हा केलेला असतो व त्या आजाराचा प्रकार व तीव्रता हीं त्याच्याच हृदयस्थ न्यायाधिशानें त्यास अपराधाचे मानानें दिलेली शिक्षा होय. व रुग्णावस्थेचा काल हा त्याचा नैतिक रोगरूपी कारागृह-निवास होय.

प्रिय मित्रानों ! ध्यानांत ठेवा; रोगाचीं जीं जीं ह्मणून कारणें तुह्मीं किंवा वैद्यराज प्रामाणिकपणें सांगतां तीं सर्व चुकीचीं आहेत.

" तर मग रोगाचें खरें कारण कोणतें ? "

" तुह्मींच ! "

सर्व रोगांची जबाबदारी तुमच्यावरच आहे.

सुखस्य दुःखस्य न कोपि दाता, परोददातीति कुबुद्धि रेषा ॥

तुमच्या स्पृहणीय गर्हणीय, बऱ्या वाईट, प्रत्येक अवस्थेचे जनक तुह्मींच आहांत. विचाररूपानें व्यक्त होणाऱ्या तुमच्या वासना हीच तुमच्या मनाची, तुमचा जीवनक्रम घडविणारी, शक्ति आहे. मन हाच तुमच्या जीवनक्रमाचा गर्भाषय असून आयुष्यांत घडून येणारा व आलेला प्रत्येक प्रसंग या गर्भाषयांतच पोसलेला व तेथूनच निर्माण झालेला आहे. ह्मणजे, सर्व बऱ्यावाईट अवस्था ह्या तुमच्या संततिस्थानींच आहेत. त्याच ठिकाणीं त्याचा गर्भसंभव होतो, व तुमच्या विचार, विकार, आशा, आकांक्षा, सुखदुःखें, भीति वगैरेनीं त्या पोसल्या जातात; योग्य काळानें त्यांस अवयव फुटून सर्वांगपूर्ण स्वरूप येतें व शेवटीं तुमच्या आयुष्यक्रमावर सुखद किंवा दुःखद आघात करणारें परिस्थितिरूप बालक जन्मास येतें.

विचाररूपी जलसिंचनानें आपल्या शरीरांतील असंख्य बीजभूत जीवपेशींस मनुष्य जीवन-चैतन्य देत असतो. प्राण्याचें शरीर अशा असंख्य जीवपेशींचें बनलेलें आहे. ही प्रत्येक जीवपेशी सजीव गुणधर्मयुक्त स्वतंत्र वस्तु असून तुमच्या विचाराच्या रूपगुणांवरूनच तिचें रूपगुण ठरलें जातें.

ह्या परमाणूंचें स्वरूप कसें असतें ? हा प्रत्येक परमाणु ह्मणजे एका पिशवींत भरलेला जीवनतत्वाचा अंश असतो. जेव्हां हा परमाणु मलरूपानें जितकें द्रव्य स्वदेहांतून बाहेर टाकितो त्यापेक्षां अन्नरूपानें अधिक द्रव्य शोषून घेतो त्या वेळीं तो आकारानें वाढतो. ह्यास रक्तापासून पोषक द्रव्यें मिळत असतात. रक्तांतील घटकावयवांचें रासायनिक स्वरूप व मानवी वासनांचें स्वरूप ह्यांच्या समीकरणानें ह्या परमाणूंचे गुणधर्म ठरले जातात. विचार व विकार ह्यांच्या अप्रतिहत गतीनें

अशा असंख्य परमाणूंचा नित्यशः नाश होत आहे. वस्तुतः प्रत्येक क्षणीं मनुष्य ह्या जीवपेशींपैकीं असंख्य पेशींचा नाश व शरीरघटकांचें व्यवच्छेदन करीत असतो. जेव्हां जेव्हां मनुष्य क्रोध, तीव्र मनोविकार, स्वैरवृत्ति, आहार, पान व विहार यांत अतिरेक करितो किंवा मादक पेयें व तंबाखूसारखीं उत्तेजक द्रव्यें यांचें सेवन करितो, तेव्हां तेव्हा तर हा नाश फारच भयंकर-प्रमाणानें होऊं लागतो.

आतां हा परमाणु जरी अत्यंत सूक्ष्म स्वरूपाचा असला तरी तो

नैनं छिंदंति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः
न चैनं क्लेदयंत्यापो न शोषयति मारुतः

अशा स्वरूपाच्या परमस्वरूपाचा प्रत्यक्ष अंश असतो. ज्याप्रमाणें मनुष्याच्या रेतबिंदूंतील सूक्ष्म बिंदूंत सर्व अव्यंग मानवी स्वरूप बीजरूपानें अव्यक्त असतें त्याचप्रमाणें ह्या सुक्ष्मतर जीवपेशींत तें पूर्ण वैभवसंपन्न परमस्वरूप वसत असतें. चैतन्य असलेला प्रत्येक पदार्थ अशा जीवपेशींचाच बनलेला असतो. जीवाचे ते आत्यंतिक घटक असून ते लिंगभेदयुक्त, लिंगद्वययुक्त किंवा नपुंसक स्वरूपाचे असतात. त्यांच्या अवयवांत छेदन होऊन त्यांपासून आणखी जीवपेशींची वृद्धि दर तासास व कित्येकांत त्याहूनहि अल्प काळांत होत असते. जीवपेशीस मिळणाऱ्या प्रत्येक गतीनें तिचें छेदन होत असतें; पेशीच्या आवरणांतून मलविसर्जन होत असतें व ह्या आवरणांतूनच नवीन पोषक द्रव्यांश ग्रहण केला जातो.

ह्या परमाणूच्या आकाराची वृद्धि होत गेली ह्मणजे आपल्या अगदीं आंतील भागासहि पोंचेल व पुरेल इतका पोषक अन्नांश त्यास ग्रहण करितां येत नाहीं. (अशा स्थितींत जर ह्या परमाणूचा नाश होईल तर सर्वच जीवपेशी नाश पावतील. कारण ही अवस्था प्रत्येक पेशीस वारंवार प्राप्त होत असते.) ह्या वेळीं त्या पेशीचें विभाजन होऊन प्रत्येक नवीन जीवपेशी मूल पेशीच्या गुणधर्मांनीं युक्त अशी बनते. अशा रीतीनें ही क्रिया सतत चाललेली असते. एका परमाणूपासून दोन, दोहोंपासून चार, अशा रीतीनें एका परमाणूपासून २४ तासांत सुमारें १७०००००० नवीन परमाणु उत्पन्न होतात. परंतु ह्या विभंजनपरंपरेनें जेव्हां त्यांच्यांतील

चैतन्यशक्ति अगदींच सुक्ष्मतर होते तेव्हां हे परमाणु नष्ट होऊं लागतात; त्यांतील चैतन्य रिक्त अथवा मुक्त होऊन जातें. यामुळें त्यांच्यांत नवीन चैतन्य कोणत्या तरी मार्गानें प्रेरित करणें अवश्य असतें. निसर्गानें ही व्यवस्था पूर्णपणें करून ठेविली आहे. ज्या ठिकाणीं पोषक द्रव्याचा पुरवठा सहज व भरपूर होतो त्या ठिकाणचें परमाणु मंद, लठ्ठ व आळशी होतात; हे स्त्रीपरमाणु होत; परंतु ज्या परमाणूंस अशी परिस्थिति नसते व ज्यांस पोषक द्रव्यांशासाठीं अधिक हालचाल करावी लागते ते परमाणु, लवकर शिजतात व अधिक चपल, वखवखलेले व सूक्ष्मतर संवेदनाग्राही असे होतात. हे नर परमाणु होत. अतिरिक्त अन्न सेवनानें मंद व जड बनलेल्या जीवपरमाणूंपासून उत्पन्न होणारे परमाणु त्याचप्रमाणें मंद व जड होतात आणि सदा क्षुधित व चलाख परमाणूंपासून उत्पन्न होणारे परमाणु त्यांच्याप्रमाणें चंचल होतात. परंतु ही दोन्हीहि जातींच्या परमाणूंची अवस्था नैसर्गिक नव्हे. त्यांतील एक श्रमातिशयानें व दुसरा आळसानें लवकरच नाश पावेल. परंतु हा अनर्थ टाळण्याकरितां निसर्गानें एक व्यवस्था केली आहे. जेव्हां असा उपासमार झालेला परमाणु बराच रोडावतो तेव्हां तो सैरावैरा धांवता व आपल्याहून भिन्न स्त्री-परमाणु सांपडतांच त्याच्याशीं संयोग पावतो. ह्या नवीन संगतीनें त्या मंद व अवजड परमाणूस नवीन चैतन्य मिळतें व त्या क्षुधित परमाणूसहि दुसऱ्यापासून अन्नांश मिळतो. अशा रीतीनें विनाशाची भीति नाहींशी होऊन दोहोंसही नूतन चैतन्य मिळतें व त्यांच्या ऱ्हासास आळा पडून नवनवीन परमाणु उत्पन्न होत राहतात. दुसऱ्या जातीच्या परमाणूंस शाखा फुटून त्या मुळापासून स्वतंत्र होतात. मुळास धक्का पोंचत नाहीं व अशा रीतीनें त्यांची वाढ होते.

झोंपडींत जन्मलेल्या बालकापेक्षां राजवाड्यांत जन्मलेल्या बालकाची परिस्थिति अगदीं भिन्न व पुष्कळ अंशीं अनुकूल असते. पहिल्यास आयुःपथ आक्रमितांना अगदीं आरंभापासून अनेक अडचणींशीं झगडावें लागतें; तर दुसऱ्यास आरंभापासून सर्व प्रकारची अनुकूलता असते. त्याचप्रमाणें मानवी शरीरांतील ह्या असंख्य परमाणूंची गोष्ट आहे. मनुष्य आपले मनोविकार व मनोवृत्ति ह्यांच्या

वातावरणांत ह्या परमाणूंची वाढ करीत असतो; ह्यायोगेंच तो त्यांस राजवाड्यांत किंवा भिकार झोंपडींत जन्म देतो. मानवी शरीर बनविणारे हे परमाणु रक्तानें पोसले जातात. प्रत्येक मनोविकारानें व विचारानें रक्ताचे रासायनिक गुणधर्म व परिणाम बदलत असतात. त्यामुळें त्यावर पोसले जाणारे हे सूक्ष्म परमाणु त्या रक्ताच्या गुणधर्मांचेंच ग्रहण करितात. त्या वेळीं आपल्या हृदयावर अंमल चालविणाऱ्या मनोविकारांचे ते दास बनतात. यामुळें तुह्मी रागाच्या लहरींत असतांनां असंख्य नवीन परमाणु उत्पन्न होऊन ते तुमच्या शरीरांत बिऱ्हाड करितात. व अशा रीतीनें त्यांच्या उत्पत्तीच्या वेळीं तुमच्या हृदयांत प्रबळ असलेल्या मनोवृत्ति त्यांत मुरलेल्या असल्यामुळें त्या मनोवृत्ति तुमच्या शरीरांतील चिरंतन व दृढमूल होऊन जातात. हे ' भिकार झोंपडींत ' वाढलेले रोगी व निर्जिव परमाणु होत. यास्तव वारंवार विकाराधीन होणाऱ्या मनुष्याचे शरिरांत असे परमाणु प्रत्येक घटकेस असंख्य निर्माण होत असल्यामुळें पुढें शरीरांत रोगी, निर्बल, व्यंगयुक्त व अशुद्ध परमाणूंचेंच सैतानी साम्राज्य माजतें. दुष्ट मनोविकार हाच दुष्ट जीवपरमाणूंचा जनक असून भय व असमाधान ही त्यांची माता होय. ह्यांच्यापासून सर्वतोपरी तत्सदृश अशी प्रजोत्पत्ति होत असते. ह्याचा साहजिक परिणाम मानवी शरीरांत दौर्बल्य, अस्वास्थ्य, रोग, दैन्य, वृद्धावस्था व मृत्यु यांचीं ठाणीं दृढमूल करण्यांत होतो. शेवटीं यांचे प्राबल्य इतकें होतें कीं ते मानवांतील दैवी अंश पूर्णतः ग्रासून टाकतात.

समाधान, आरोग्य व प्रेम ह्या अधिकाऱ्यांस पदच्युत करून दुःख, रोग व मृत्यु हे त्या स्थानीं विराजमान होतात. अशा रीतीनें सर्वतोपरी गांजलेल्या पामराच्या सहाय्यास शेवटीं भगवान् श्रीकृष्ण येतात. ते ह्या कारागृहांतून सुटण्याचा–**सामर्थ्य, समृद्धि व शांति** ह्यांचा राजमार्ग दाखवितात.

मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः । ह्मणून **मन हें शुद्ध करा, शुध्द करा, व्यर्थ पसारा सारा** असा ते बंधमुक्ततेचा उपाय सांगतात.

भगवान् श्रीकृष्णाप्रमाणें भगवान् ख्रिस्तानेंहि ह्या मुक्ततेची गुरुकिल्ली परम कृपाळूपणानें सर्व जगाच्या स्वाधीन आहे.

" As a man thinketh in his heart so is he " ह्मणून ते

ह्मणतातः–" Watch! What I say unto you I say unto all, Watch " " जीते रहो ! " कशाविषयीं ? तर ह्या मनाविषयीं.

अथ खलु क्रतुमयः पुरुषो यथा क्रतुरस्मिँल्लोके पुरुषो भवति तथेतः प्रेत्यभवति । ह्मणून जर कशाविषयीं काळजी घेणें अवश्य असेल तर ती मनाविषयींच. ह्मणजेच तुह्मीं आपल्या दैवाचे नियंते व्हाल. दुर्दैवाचें गाठोडें बांधून तें ईश्वरानें तुमच्या शिरावर केव्हां लादलेलें नाहीं. उनाड पोराप्रमाणेंच तुह्मीं विद्यागृहाचा रस्ता सोडून इकडे तिकडे भटकत आहां व सांपडेल तें आपल्या पिशवींत भरीत मग ह्या असह्य ओझ्याच्या भारानें कंबर व मान आतां मोडून जाऊं पहात आहे ह्मणून तुह्मीं दुसऱ्यांस, ईश्वरास व नशिबास दोष कां द्यावा ?

तुह्मींच स्वतःचे सर्वतोपरी राजाधिराज आहांत व शरीरघटकावयव असलेले हे जीवपरमाणु हीं तुमची असंख्य प्रजा आहे. जर तुह्मीं राज्यकारभार मूर्खपणानें चालवाल तर ते तुमचे हुकूम मानणार नाहींत, त्यांच्यांत राजद्रोह फैलावेल व शेवटीं ते तुमच्याविरुद्ध बंड उभारतील व ह्या बंडाचा शेवट तुमच्या पदच्युतींत व देहत्यागांत होईल. जर असा पदच्युत होण्याचा अनिष्ट प्रसंग आपणावर येऊं नये, आपलें सार्वभौमपद अढळ रहावें अशी कोणाची इच्छा असेल तर ती साध्य होण्यास मुख्य साधन ह्मटलें ह्मणजे वरील तत्त्वें आपल्या हृत्पटलावर खोल कोरली जाऊन, तीं बाह्य वर्तनांतहि प्रतिबिंबित होतील. किंबहुना, अशा तत्त्वांचें अनुसरण करणारें वर्तन कांहीं काळानें आपला सदासिद्ध स्वभावच होऊन राहील, अशाविषयीं उत्कट आर्ततेनें व जागरूक व अश्रांत दक्षतेनें प्रयत्न करणें–त्याचा **अभ्यास,** सतत चिंतन व वर्तनद्वारां अनेकशः पुनरावृत्ति करीत रहाणें हें होय. वाऱ्याची मोट बांधण्याप्रमाणें दुर्घट व अशक्य वाटणाऱ्या मनोनिग्रहाच्या कामीं–तसेंच आध्यात्मिक उन्नतीच्या एकामागून एक पायऱ्या चढून जाणाच्या कामीं–अभ्यासाचें केवढें महत्व आहे व आश्चर्यानें आणि कौतुकानें स्तंभित करून टाकणारीं कसकशीं अजस्र कामें अभ्यासानें साध्य होऊं शकतात त्याचें श्रीज्ञानेश्वर महाराजांनीं एके ठिकाणीं फारच बहारीचें व पुरुषार्थप्रोद्दीपक वर्णन केलें आहे. तुकाराम महाराजहि ह्मणतात, **असाध्य तें साध्य, करितां सायास । कारण अभ्यास, तुका ह्मणे ॥**

प्रकरण ३ रें.

मानसिक अवस्था व आरोग्य.

मागील प्रकरणावरून मानसिक अवस्था व शरीरस्वास्थ्य ह्यांचा किती निकट संबंध आहे व व्याधि, रोग इ. ' आत्मापराध वृक्षाणां फलान्येतानि ' कशीं आहेत हें अगदीं स्पष्ट झालें आहे. परंतु, फारच थोड्या लोकांस त्यांच्या ह्या अमूल्य संबंधाचें महत्व कळून आलें असेल. मनांत रोगयुक्त विचार उद्भवत असतील तोंपर्यंत पूर्ण आरोग्याचा लाभ होणें अशक्य आहे.

आरोग्याचा झरा जर कोठें गढूळ होत असेल तर फक्त उगमाशींच. त्याचा उगम वासना-इच्छा-विचार हाच होय.

विशिष्ट मनोवृत्तींचा परिणाम विशिष्ट अवयवांवर विशेष होत असल्याचें दिसून येतें. अतिस्वार्थपरायणता, अतिलोभ, असूया ह्यांचा परिणाम प्लिहा व यकृत यांवर विशेष होतो. द्वेष व क्रोध यांचा मूत्राषया (Kideneys) च्या रोगांशीं निकटचा संबंध आहे. मत्सर पित्ताषय व हृदय ह्या दोहोंवरहि फार वाईट परिणाम करितो. भीति उत्पन्न झाली असतां नाडीचे ठोके अनियमित पडतात, हृदयाचे ठोके कमी जास्त पडतात, रक्ताभिसरण मंद होऊन पचनक्रिया थांबते. औदासीन्य, काळजी यांचाहि हृदयावर असाच दुष्परिणाम होतो. दरवर्षी हजारों लोक मानसिक दुरावस्थेमुळें हृदयविकारास बळी पडत आहेत.

काळपुळी-कर्कटग्रंथी-(विशेषतः ऊर व गुह्येंद्रिय यांजवरील)-ह्या रोगाची उत्पत्ति मुख्यतः मानसिक औदासिन्य व चिंता ह्यांपासूनच आहे; असें डॉ. **स्नो** यांचें ह्मणणें आहे. काळजीमुळें कावीळ व पंडुरोग उत्पन्न होत असल्याचा डॉ. **चर्टन्** यांचा अनुभव आहे.

पित्ताशयावर क्षुब्ध मनोवृत्तींचे फार वाईट परिणाम होतात. असह्य मानसिक धक्यांनीं, विशेषतः वारंवार व फार लांब मानसिक धक्यांनी, पांडुरोग उत्पन्न होतो.

निराशा व औदासीन्य यांचा भार फार काल सहन केल्यानें मनुष्याचा पित्तप्रकोप फार शीघ्र व भयंकर प्रमाणानें होतो. हा अगदीं सर्वसामान्य अनुभव आहे.

" फार काळपर्यंतचीं दुःखें व चिंता हींच ज्यांच्या रोगाचीं मूळ कारणें आहेत असे काळजाच्या काळपुळीचे इतके रोगी माझ्या पहाण्यांत आले आहेत कीं, मला त्याचें फार आश्चर्य वाटतें. हा संबंध केवळ काकतालीय न्यायानें जमून आलेला असावा असें ह्मणणें शक्य नाहीं. कारण नजरेस आलेलीं उदाहरणें पुष्कळच आहेत. " —डॉ. मर्चिसन्.

" मीं केलेल्या प्रयोगांवरून असें सिद्ध होतें कीं रागीट, मत्सरी व नीच मनोविकारांनीं शरीरांत विषारी द्रव्यें उत्पन्न होतात. परंतु आनंदी व उच्च मनोविकारांनीं शरीरांत पोषक द्रव्यें उत्पन्न होऊन परमाणु—जीव जास्त जीवनशक्ति उत्पन्न करण्यास उत्तेजित केले जातात. "

—प्रो. एलमर गेट्स्.

" मानसिक त्रास अतिशय झाल्यास शरीरावर पुरळ उत्पन्न होतो. अपस्मार, फेपरें, इत्यादि रोग मनाच्या कांहीं विकृतींनींच उत्पन्न होतात. मनास कांहीं कारणानें एकदम धक्का बसल्यास मधुमेहाचा विकार उद्भवतो. "

—सर बी. डब्ल्यू. रिचर्डसन्.

" केवळ भीतीच्या योगानें वेड, अर्धांगवायु, कावीळ, अकालीं केंस पिकणें, टकल पडणें, दातांना कीड लागणें, मूत्ररोग, त्वग्रोग, धांवरें इत्यादि रोग उत्पन्न होतात. "

—डॉ. हॅक-ट्यक.

" कोणत्याहि गोष्टीविषयीं सतत पुष्कळ काळपर्यंत चिंता व काळजी केल्यानें Cancer कर्कटग्रंथि हा रोग उद्भवतो. "

—सर जॉर्ज पेजेट.

क्रोध ह्या मनोविकाराचें विष इतकें जालिम आहे कीं मनुष्याचे घामावरहि त्याचा तत्काळ परिणाम होतो. त्याची लाळ विषारी बनते. त्याची लाळ किंवा घाम लहान प्राण्याच्या शरिरांत घातला असतां तो प्राणी तत्काळ मरतो. अति संतापानें वेड लागल्याचींहि उदाहरणें आढळतात. आई अति तीव्र रागाच्या किंवा भीतीच्या झटक्यांत असतांना तिचें दूध पिऊन मुलें मरण पावल्याचीं उदाहरणें आढळून येतात.

समुद्रांतील खारट पाणी पिऊन ज्याप्रमाणें केव्हांहि तृषाशमन होणें शक्य नाहीं, त्याचप्रमाणें रोग, औषधी व डॉक्टर यांचें चिंतन करून किंवा दुर्विचारांस थारा देऊन आरोग्य प्राप्त होणार नाहीं. जी शारीरिक अवस्था आपणास प्राप्त होऊं नये असें कोणास वाटत असेल तिजविषयीं त्यानें केव्हांहि विचारच करूं नये. आपल्या प्रत्यक्ष किंवा संशयास्पद व्याधींची किंवा त्यांच्या लक्षणांची चिकित्सा करीत बसूं नये. स्वतःविषयींच नेहमीं विचार करणारा, आपणास कांहीं व्याधि तर झाली नाहींना, ह्मणून सतत स्वदेहाचें परीक्षण करणारा मनुष्य केव्हांहि पूर्णारोग्यसंपन्न असणार नाहीं.

एखाद्या मनुष्यास आपणास कांहीं तरी एक व्याधि जडली आहे असें वाटतें. व मग तो त्यासंबंधीं निरनिराळ्या पुस्तकांतून मिळेल तेवढी माहिती वाचण्याच्या नादास लागतो; शक्य तेवढ्या औषधांच्या जाहिराती चाळूं लागतो; जेव्हां त्यास वाचीत असलेल्या एखाद्या रोगलक्षणाशीं आपलीं लक्षणें जमतात असें वाटतें–व विशेषतः नेहमींच असें जाहिरातींचे बाबतींत बहुधा भासतें–तेव्हां तर त्याची आपणास तो रोग जडला आहे अशी खात्रीच होऊन जाते. ही खात्रीच त्याच्या रोगाच्या तीव्रतेस व लवकर किंवा मुळांतच बरा न होण्यास कारणीभूत होते.

कल्पनाशक्तीचे दास बनलेल्या व सहजक्षोभी संवेदनाशक्तीच्या लोकांस पूर्ण आरोग्यसंपन्नता व सुस्थिति यांची नीटशी कल्पनासुद्धां होत नाहीं. राईचा पर्वत करण्याची व त्यायोगानें स्वतः नेहमीं अस्वस्थ होण्याची व आपल्यामुळें आपल्या भोंवतालच्या इष्टासप्रिय जनांसहि पदोपदीं काळजीग्रस्त व कष्टी करण्याची त्यांस

संवय जडलेली असते. यःकश्चित ठणका किंवा दुखणें असलें तर लगेच ते, तें भावी महा अनर्थाचें पूर्वचिन्ह आहे असें समजून हताश होऊन जातात.

वंशपरंपरागत रोगांची कल्पना तर ह्या लोकांस फारच बाधक होत असते. जर त्यांचा बाप, आजा, पणजा किंवा दुसरा कोणी क्षयरोग, दमा वगैरे रोगांस बळी पडलेला असेल, तर आपणासहि हा रोग केव्हां जडेल याचा नेम नाहीं असें त्यांस वाटत असतें. ह्या अनिश्चिततारूप बारीक तंतूनें बांधलेली रोगरूपी तरवार त्यांच्या शिरावर सदैव लटकत राहिल्यानें त्यांचें आरोग्य व कर्तृत्वशक्ति हीं ऱ्हास पावल्यास नवल कसचें ?

पुष्कळ लोक विपर्यस्त कल्पनांनीं मूढ होऊन आपल्या आरोग्याची व कर्तृत्वाची हानि करून घेतात. " आज मला बरं वाटत नाहीं ! " " मला कसंसंच होतं ! " " अलीकडे मला बरीच अशक्तता आली आहे ! " " मी बहुतेक आजारीच असतों ह्मणाना ! " " अलीकडे मला रात्रीं भरपूर झोंप लागत नाहीं ! रात्रभर सारखा तळमळत होतों; आज काय होणार कोण जाणे ! " अशा अनेक कल्पना व उद्गाररूपी कीड त्यांच्या हृदयभूमीस पोखरून, त्यांच्या मनास सदैव कुरतडीत राहून, त्यांच्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याचा अदृश्य रूपानें—सूक्ष्म पण अखंडित रीतीनें—सारखा संहार करीत असते.

" मी अशक्त, रोगी व दुर्दैवी आहें " असें ह्मणत राहिल्यानें तुह्मी बलवान्, निरोगी व दैववान् कसे होणार ? भगवान् श्रीकृष्ण सांगतात कीं " यो यच्छ्रद्धः स एव सः " व भगवान् ख्रिस्त त्यांस " According to thy word be into thee " असें ह्मणून अनुमोदन देत आहेत.

आपण एक बॅरिस्टर आहोंत अशी कल्पना करा; आपल्या आरोग्याचें वकीलपत्र घ्या; व त्याच्या तर्फे बारीक सारीक मिळेल तेवढा पुरावा गोळा करा आणि अधिकारयुक्त वाणीनें व नेटानें तो पुढें ठेवा. आपला खटला केव्हांहि बुडणार नाहीं अशी खात्री बाळगा व होतां होईल तों आटोकाट प्रयत्न करून केव्हांहि बुडूं देवूं

नका. आपल्या अंगांत असेल नसेल तें सर्व सामर्थ्य एकवटून आपल्या अशीलाची बाजू पुढें मांडा.

असा मुद्देसूद खटला चालविल्यानें तुमचें शरीर तुमच्या ह्मणण्यास कसा मान देतें तें पाहून तुह्मांस आश्चर्य वाटेल.

मानव जातीच्या सुदैवानें असा एक काळ येईल कीं त्या वेळीं 'सद्विचार' हेंच एक सर्व रोगांवरील निभ्रांत खात्रीचें व सर्वोपकारक औषध राहील व शारीरिक व्याधि जडल्याबरोबर रोग्यानें 'कांहीं तरी मानसिक गुन्हा केला आहे खास' असें मानण्यांत येईल. त्या वेळीं डॉक्टर रोगलक्षणें पाहून आपण '१० मिनिटें पोटभर हंसावें' दुसऱ्यास "तुह्मीं ५ मिनिटें प्रेमविचारांत मग्न व्हावें" अशा सारखे औषधाचे डोस देत जातील.

सध्यांच पहाना; हा काळपर्यंत अग्निमांद्य हा विकार जठरांतील बिघाडानें उत्पन्न होतो असें समजत. पण आतां तो बिघडलेल्या विचारशक्तीचाच परिणाम होय असें सिद्ध झालें आहे. अपचन हें विषणता व चिंता–मत्सर व अनुतप्त वृत्ति ह्या दंपतीचें लाडकें बाळ असल्याचें पुष्कळांस कळून चुकलें आहे.

शरीरांत रोग बीजरूपानें अव्यक्त आहेत. ते सदोदित डोकें वर करण्यास योग्य संधीची वाट पाहत असतात. प्रत्येक दुर्विचार ह्मणजे त्यांचा कपिलाषष्ठीचा योग होय. अशा योगानें त्यांचें डोकें वर झालें कीं तुह्मांस मस्तक खालीं वांकविणें भाग पडतें.

आपला जीवनक्रम यशस्वी व्हावा, सुख व समृद्धि यांचा लाभ व्हावा, ह्मणून प्रत्येक मनुष्याचीं प्रारंभींचीं किती तरी वर्षें पूर्वतयारींत जात असतात. बालपणीं व तरूणपणीं शिक्षणासाठीं प्रत्येक जण किती तरी मेहनत पुष्कळ वर्षें घेतो, धंद्यांत धाडस करून पहिलीं किती तरी वर्षें अनुभव मिळविण्यांत घालवितो व प्रत्येक गोष्ट अनुभवानें रुळलेल्या मार्गानें अनेक अडचणी सोसून करीत असतो. परंतु—

धर्मार्थ काम मोक्षाणां मूलमुक्तंकलेवरम् ॥
शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ॥

अशा ह्या देहाच्या स्वास्थ्यासाठीं कितीसा प्रयत्न करण्यांत येतो ?

मानसिक सामर्थ्याचीं प्रत्येक वृत्ति आरोग्यावर अवलंबून आहे ; आरोग्य आपली कर्तृत्वशक्ति द्विगुणित करितें; उत्साह व सदा-प्रसन्न वृत्ति वृद्धिंगत करितें; सारासार विचारशक्ति, तारतम्यबुद्धि, निश्चयबुद्धि व कार्यकर्तृत्वशक्ति यांनां अपूर्व संचालन देते. ह्या सर्व सामर्थ्य-समृद्धि-शांतिप्रद मार्गांचें महत्व जर प्रत्येकास कळून येईल तर तो आपल्या आरोग्याची काळजी किती तरी दक्षतेनें घेईल.

एखादा धंदा आरंभितांनां ज्याप्रमाणें तुम्हीं विचारपूर्वक आधीं आंखून ठेविलेल्या प्रत्येक शास्त्रीय व योग्य पद्धतीच्या मार्गानेंच जात असतां त्याप्रमाणें आरोग्यसंवर्धनाच्या कार्यासहि तुम्हीं लागलें पाहिजे. ज्याप्रमाणें वकीलीचा अभ्यास करणारा विद्यार्थी वकीलाच्या सहवासांत राहतो, कायद्यांचींच पुस्तकें वाचतो, कायद्यांचाच विचार करितो, कायद्यांविषयींच बोकळत असतो, गप्पागोष्टी करितो त्याहि कायद्याविषयींच, त्याप्रमाणें तुम्हीं आरोग्याविषयीं चाललें पाहिजे.

आरोग्य हा बहुतांशीं नैतिक विषय आहे. केवळ आंखीव शास्त्रोक्त राहणीनें पूर्ण आरोग्य मिळणार किंवा टिकणार नाहीं. आरोग्याच्या नियमानुसार शारीरिक वर्तन ठेवण्याच्या क्रमाबरोबरच विचारादि मानसिक व्यापारांसही सर्वथा योग्य व सात्विक वळण लावलें पाहिजे.

प्रकरण ४ थें.

कल्पनाशक्ति व आरोग्य.

एकदां एका उपाध्येबोवांस दवाखान्यांत आणण्यांत आलें होतें. ते इतके भयंकर व्याधिग्रस्त झाले होते कीं त्यांस वर मान करण्याचेंहि सामर्थ्य नव्हतें. त्यांच्या मनानें असें घेतलें होतें कीं, आपले कृत्रिम दांत चुकीनें पोटांत गेले आहेत व ते आपल्या पोटांत गरगरत असून आंतडीं तुटून जात आहेत!

डॉक्टरनें ही कल्पना चुकीची आहे ह्मणून त्यास पुष्कळ सांगितलें; पण त्यांस खरें वाटेना. परंतु लवकरच त्यांच्या घराहून तार आली कीं त्यांचे दांत अंथरुणाखालीं सांपडले. अशा रीतीनें आपलें मूर्खत्व निर्विवाद पदरांत येतांच त्यांची ती काल्पनिक व्याधि दूर होऊन ते खाटेवरून ताडकन् उठले व दवाखान्याचें झालेलें बिल चुकतें करून आपल्या पायांनीं घरीं चालत गेले.

कृत्रिम दांत आपल्या पोटांत गेले आहेत अशी जोंपर्यंत त्याची दृढ समजूत होती तोंपर्यंत डॉक्टराचें सर्व सांगणें त्यांस फोल वाटत होतें. त्यांची ही व्याधि केवळ काल्पनिक आहे हें दुसऱ्या कोणत्याहि उपायानें त्यांच्या प्रत्ययास आणून देतां येणें शक्य नव्हतें. त्याच्या व्याधीवर खरें औषध ह्मणजे त्यांच्या त्या दृढ कल्पनेचें वैफल्य सिद्ध करून देणें हेंच होतें.

स्पर्शजन्य रोगांचा उपद्रव पुष्कळ अंशीं मनुष्याच्या मानसिक अवस्थेवर अवलंबून आहे; अत्यंत भयंकर स्वरूपाच्या स्पर्शजन्य रोगग्रस्तांची शुश्रूशा करूनहि स्वतःच्या उत्कट शुद्ध मनोवृत्तींच्या बळावर त्या रोगांपासून आपला बचाव करून घेतां येणें शक्य आहे; असें विद्वान वैद्यांचे मत आहे. व पुष्कळांचा अनुभव आहे.

पहिल्या प्रतीचे पोहणारे, तालीमबाज, शिकारी किंवा कसरती लोकहि क्वचित् एखाद्या अपघातामुळें इतके कांहीं भित्रे बनतात कीं,त्या कामाची कल्पनाहि त्यांस भयप्रद वाटते.

क्लोरोफार्मला अत्यंत भिणारे लोक डॉक्टरनें त्यांस क्लोरोफार्म हुंगावयास देण्यापूर्वीच गुंगी येऊन बेशुद्ध पडल्याचीं उदाहरणें कित्येक डॉक्टरांच्या नजरेस आलीं अ हेत.

अशी एक गोष्ट सांगतात कीं, दोघे गृहस्थ बऱ्याच वर्षांनीं परस्परांस भेटले. सहज गोष्टी बोलतां बोलतां त्यांतील एक जण ह्मणाला, ‘ काय सांगू भटजी, मोठेंच आश्चर्य ह्मणायचें. ४ वर्षांपूर्वी आमच्या गावीं रा. * * यांच्या घरीं ब्राह्मण-भोजन झालें. त्यांत त्या रामा आचाऱ्यानं सापच कीं हो चिरला भाजींत ! मागाहून तें समजलं नीं कांहीं लोक त्या विषानें × × × ओकून मेले सुद्धां ! ”

त्या गृहस्थाच्या तोंडून इतके शब्द निघण्याचा अवकाश, तोंच तो दुसरा गृहस्थ तत्काल ओकूं लागला, बरळूं लागला, त्याच्या पोटांत असह्य कळा मारूं लागल्या; व शेवटीं त्याच वेदनांनीं त्याचा अंतहि झाला. याचें कारण काय ह्मणाल तर, त्या दिवशींच्या जेवणाऱ्या मडळींत हेहि एक सदरहू संवाद होईपर्यंत त्यांस ह्या सर्प-सलाची यत्किंचित्‌हि माहिती नव्हती; त्यामुळें त्यांस तोंपर्यंत कांहींच इजा झाली नव्हती. पण त्यांस ती हकीगत कळतांक्षणींच सर्पविष बाधल्याच्या सर्व भावना होऊं लागल्या व त्या योगें बिचारा सर्पाच्या विषाऐवजीं स्वतःच्या भावनांसच बळी पडला !

फलज्योतिष, सामुद्रिक वगैरे जाणणारांच्या सांगण्यावर पुष्कळ लोकांचा फार विश्वास असतो; असे लोक त्यांस आपली पत्रिका दाखवून, हात दाखवून किंवा इतर मार्गांनीं आपल्या आयुष्यांतील भावी संकटें, रोग, अपमृत्यु वगैरेंची माहिती करून घेतात. व त्यांनीं सांगितलेल्या भविष्यावर पूर्ण विश्वास ठेवून आपण अमूक दिवशीं खरोखरच मरणार किंवा आजारी पडणार अशी एक सारखी दहशत मनांत वागवून निष्कारण असह्य व घोर मानसिक यातना अनुभवितात. भविष्यकथनाचे मार्ग खरे असोत किंवा खोटे असोत; त्यांच्याशीं या ठिकाणीं आपणास कांहींच कर्तव्य नाहीं. परंतु, इतकें मात्र खरें कीं त्यायोगें हळव्या व दुर्बल मनाच्या स्त्रीपुरुषांस विनाकारण भयंकर प्रकारच्या यातना सोसाव्या लागतात.

मानसशास्त्रांतील ' स्वःत सूचनाग्रहणाच्या (Auto Suggestion) कीट-भ्रमर न्यायानें सदा संकटांचीच दहशत बसून त्यांचा ध्यास लागल्यामुळें मनुष्यें आपण होऊन आपल्यावर संकटें ओढवून घेण्याचा प्रयत्न करितात; ह्याचा परिणाम अर्थात्च कमी अधिक प्रमाणानें त्यांस रोगरूपानें सहन करावा लागतो. स्वतः सूचनाग्रहण ह्मणून मानसशास्त्राचा एक नियम आहे. मनुष्यानें आपण होऊन असूक एक भावना स्वतःशीं अनेकवार उत्कटतेनें बोलून दाखविली किंवा त्याच भावनेचें चिंतन चालविलें. असें ' मला कांहीं होत नाहीं ' ' माझें दुखणें लवकर बरें झालेंच पाहिजे ' इ. अथवा उलटपक्षीं ' मी दुःखी आहे ' ' माझें दुखणें जडास जाणार ' ' माझ्यावर कांहीं तरी संकट येणार खास ! ' तर कालेंकरून त्या भावनेनुरूप प्रत्यक्ष स्थिति थोड्याबहुत अंशानें होत असतें.

सामान्य लोक अशा प्रकारच्या अनेक गोष्टी पाहतात, ऐकतात व वाचितात; परंतु आपली स्वतःची व स्वदोषामुळेंच विकृत झालेली मनःस्थिति हीच बहुधा व पुष्कळ अंशीं आपणास अशा आजारी, दुःखद, निराशापूर्ण व त्रस्त अशा अवस्थेंत आणून टाकण्यास कारणीभूत होते, हें तत्व मात्र त्यांस सहसा समजत नाहीं.

अशा विकृत कल्पनेनें झपाटले जाण्याचे प्रसंग मनुष्याच्या आयुष्यांत पुष्कळदां येतात. आपल्यावर एखादा घोर व सर्वस्वनाशक प्रसंग गुदरणार आहे किंवा पुढें मागें आपल्यास एखादि भयंकर व असाध्य व्याधि जडणार आहे, अथवा असेंच दुसरें कांहीं अरिष्ट आपल्यावर ओढवणार आहे, अशा प्रकारच्या उत्कट नित्य कल्पनेनें मनुष्याच्या सर्व शारीरिक व मानसिक शक्ति विकृत व विकल होतात; मनाचा नैसर्गिक जोम व सामर्थ्य नष्ट होतें; मनुष्य सर्वप्रकारें दुर्बळ, कातर व कर्तृत्वहीन होऊन शेवटीं त्याच्याच हातीं असणाऱ्या सामर्थ्य समृद्धि व शांति यांच्या अमोल व अक्षय्य सुखास तो कायमचा मुकतो !!

प्रकरण ५ वें.

'स्वतः-सूचना-ग्रहणाचा' आरोग्यावर होणारा सूक्ष्म पण महत्वाचा परिणाम.

स्वतःच्याच चिंतनानें एखाद्या नुसत्या कल्पनेचाच उत्कट प्रादुर्भाव मनावर झाला असतां अथवा दुसऱ्या कोणीं तसा प्रादुर्भाव मनावर ठसविला असतां त्याचें सामर्थ्य किती आहे हें मोहिनी किंवा प्राणाकर्षण विद्येच्या प्रयोगांमध्यें उत्तम प्रकारें दिसून येतें. ज्याच्यावर मोहिनीचा किंवा अन्य तादात्म्याचा प्रयोग दृढ झालेला असतो त्याच्या अंगावर थंडगार पैसा टेंकूनहि त्याच्या कातडीवर खराखुरा फोड उठण्यासारखा डाग देतां येतो.

ह्या सूचनांचे-मोहिनीविद्येचे अद्भुत चमत्कार पुष्कळांनीं पाहिले असतीलच. मनुष्यास न कळत त्याच्याकडून सुषुप्तावस्थेंत होणाऱ्या क्रिया ज्या मनाच्याद्वारें होतात त्यास अंतर्मन किंवा बाह्यसंवेदनातीत मन ह्मणतात; व जागृतावस्थेंत मनुष्याकडून समजून उमजून-कार्यकारणसंबंध ओळखून विचारपूर्वक क्रिया ज्याच्यायोगें होतात त्यास बाह्यमन किंवा बाह्यसंवेदनात्मक मन असें ह्मणतात. स्वतःच्या किंवा दुसऱ्याच्या इच्छासामर्थ्यानें हें बाह्यमन सुषुप्तावस्थेंत नेऊन त्यास अर्धवट निद्रा आणणें व अंतर्मनावर आपल्या इच्छेप्रमाणें सूचनांच्याद्वारें इष्ट परिणाम करणें ह्यास प्राणाकर्षण विद्या किंवा हिप्नॉटिझम वगैरे नांवें आहेत.

अशा प्रयोगांत प्रयुज्यास आपण स्वतः मस्तक तुटलेले आहोंत, उत्तम गवई किंवा बॅरिस्टर आहोंत असें भासवितां येतें; समोर मनुष्यांऐवजीं सर्वत्र सर्पच पसरले आहेत असें सुचविलें असतां त्यास त्याप्रमाणेंच भासतें व सर्पभयानें तो विव्हळ व गर्भगळित होतो.

परप्रेरित सूचनांचा जर इतका परिणाम होतो तर स्वतःच्याच सूचनेनें एखादा अपचनासारखा रोग उत्पन्न करणें किंवा घालविणें सर्वथा अशक्य ह्मणतां

येईल काय ? जर प्रयुज्याचे-ज्याच्यावर मोहिनीविद्येचा प्रयोग केला आहे अशा मनुष्याचे-हातीं दिलेला गार पाण्याचा पेला दुसऱ्यानें मद्य म्हणून सांगितल्यावर, तें पाणी पिऊनच तो खरोखर दारूबाजाप्रमाणें बोलूं चालूं लागतो तर तो मनुष्य स्वतःच स्वतःच्या मनांत उत्कट रीतीनें आणलेल्या सूचनांनीं स्वतःवर बरावाईट परिणाम सहजच घडवून आणूं शकेल हें उघड आहे.

डॉ. मार्डेन ह्यांनी सूचनेचा घोड्यावर सुद्धां कसा परिणाम होतो हें स्वतः पाहिलें आहे. एका घोड्यास तो आजारी आहे असें भासविण्याकरितां त्यावर बुरणुस घालण्यांत आले; अंगास औषधें चोळण्यांत आलीं; व अगदीं खरोखरच आजारी असल्याप्रमाणें त्याची काळजीपूर्वक शुश्रुषा करण्यांत आली. शेवटीं खरोखरच त्यानें अन्नपाणी वर्ज केलें व कांहीं केलें तरी तो खाईपिईना. दुसऱ्या एका घोड्याचा पाय वर धरण्यांत येऊन, तपासण्यांत येऊन, त्याच्यावर पट्टी बांधून व वर औषधें चोळून त्यास तो लंगडा आहे असें भासविण्यांत आलें. जेव्हां तो चालण्याचा प्रयत्न करूं लागला तेव्हां तो खरोखरच लंगडूं लागला.

मातांच्या भीति, चिंता, काळजी वगैरे मनोवृत्ति लहान मुलांच्या दुखण्यास बऱ्याच अंशीं कारणीभूत होत असतात हें पुष्कळांच्या अनुभवास आलेलें असेलच.

कित्येक फाजील व वेडसर मायेच्या व सदा घाबरट व हळव्या मनाच्या आया नेहमीं, आपल्या लाडक्यास कांहीं कमी जास्त तर झालें नाहीं ना-होणार नाहींना, अशी चिंता करीत असतात. आपल्या बाळांच्या दुःस्थितीच्या ह्या त्यांच्या चिंतायुक्त ध्यानानें-चिंतनाचें-ज्या ' दत्ता ' स त्या भीत असतात तेंच त्यांच्यापुढें अचूक येऊन उभें राहतें! आयांच्या ह्या चिंतनानें-विचारसातत्यानें निर्माण झालेलीं रोगांचीं सूक्ष्म रूपें त्यांच्या सतत व उत्कट ध्यानानें त्या मुलांच्या मेंदूवर प्रतिबिंबित होतात व त्यांचें आरोग्य बिघडवितात.

कित्येक आया आपल्या मुलांच्या आरोग्याविषयीं अतिरिक्त काळजी करणाऱ्या असतात. ' बाळाचं तोंड आज अगदीं उतरल्यासारखं दिसतं! ' ' बाळ! तुला काय होतंय रे? ' अशासारख्या प्रश्नांनीं त्या त्यास सारख्या सतावीत असतात व सुंठ ओंव्याच्या, नाहीं तर, वैद्य डॉक्टरांच्या औषधांचा त्याच्यावर

मारा करितात. ' ह्याला थंडी तर झाली नाहीं ना ? ' ' त्याला जरा खोकला करीत आहे ! ' ' बाव्या थंड पाण्यांत हातवीत घालील हो ! ' ' उघड्या अंगानें घराबाहेर पडेल ! ' ' साळूबाईची दृष्ट तर पडणार नाहीं ? ' अशी काळजी करण्यांतच त्यांचा जीव अर्धा होतो. ' हें करूं नये हां ! ' ' तें खाल्लं तर पोटांत दुखेल, ' ' ताप भरेल, ' अशा रीतीनें त्या आया आपल्या मुलांच्या मनांत असल्या रोगाच्या व संकटाच्या भावनांचीं बीजें पेरीत असतात. ह्मणजे अशा आया आपल्या बालकांच्या अंतःचक्षूंपुढें रात्रंदिवस अशा सूचनांचीं घोंटिव चित्रें धरीत असतात. ह्याचा साहजिक परिणाम असा होतो कीं जर तें ४ मुलाबाळांचें कुटुंब असेल तर पहावें तेव्हां त्यांतील एखादें ना एखादें तरी मूल आजारी पडलेलें दिसतेंच.

आईसारखेच बाबाहि असले ह्मणजे तर पहावयास नको. तो मुलास जवळ बोलावील, त्याच्या अंगास हात लावून पाहील, ' आंग जरा गरम लागतं ' ह्मणून त्यास सांगेल, त्याला जीभ बाहेर काढावयास सांगेल व प्रकृति बिघडली आहे असें निदान ठरवील; ह्या साऱ्या खटाटोपाचा परिणाम असा होतो कीं राईचा डोंगर होऊन बिचाऱ्या पोरास अखेर अंथरुण धरावें लागतें.

आपले असे भयपूर्ण व हानिकारक विचार आपल्या बालकांच्या कोंवळ्या सुलभ-संवेदनाग्राही मनावर लादून आपण त्यांच्या जन्माचें नुकसान प्रत्यहीं किती व कसें करीत असतों हें मुलांच्या आईबापांस ज्या दिवशीं नीट समजूं लागेल तो खरोखर सुदिन ह्मटला पाहिजे ! अमूक करूं नको, तमूक फार वाईट आहे, असें केलें तर आजारी पडशील, अशा प्रकारें जिकडे पहावें तिकडे भीति, काळजी, रोग व बंधन ! तर मग त्यांस निर्भयता आहे तरी कोठें ? जळीं, स्थळीं, काष्ठीं पाषाणीं ज्याप्रमाणें कंसास श्रीकृष्ण दिसूं लागले व शेवटीं त्यानींच त्यास मुक्ति दिली त्याप्रमाणेंच ह्या बालकांस सर्वत्र व सर्वकालीं व्याधीच व्याधि दिसूं लागतात व त्यांनींच त्यांस आपल्या आईबापांच्या प्रसादानें अल्प काळांत सदेहमुक्ति (!) मिळते ! !

वाचनाच्या द्वारें मनावर होणारा उत्तेजक किंवा औदास्योत्पादक व उद्वेगजनक परिणामहि फार महत्वाचा आहे. उत्तम लेखकाच्या शोकपर्यवसायी गोष्टी,

कादंबऱ्या, नाटकें वगैरेंतील असे प्रसंग वाचून मन किती उदासीन, विषण्ण व श्रमित होतें ह्याचा थोडा फार अनुभव सर्वांस असतोच. विशेषतः हळव्या मनाच्या लोकांवर तर ह्याचा विशेषच परिणाम होत असतो.

रोगांच्या सतत विचारानें व अभ्यासानें आणि त्याचप्रमाणें शस्त्रक्रियादि प्रसंगाच्या भीषण देखाव्यानें पुष्कळ वैद्यकीय विद्यार्थ्यांवर व्याधिग्रस्त होण्याचा प्रसंग येतो. प्रसंगविशेषीं एखाद्या विद्यार्थ्यास वैद्यकाचा अभ्यासहि सोडून द्यावा लागल्याचीं उदाहरणेंसुद्धां पुष्कळदां पहाण्यांत येतात!

घरांत एखादें मनुष्य विशेष आजारी असलें ह्मणजे अगदीं लहान व खेळाडू मुलें सुद्धां कशीं उदास, कावरीं बावरीं व चुकारल्यासारखीं होतात ह्याचा अनुभव पुष्कळांस असेलच. याच्या उलट उत्साही, आनंदी, अरोग्यवान् माणसाच्या सहवासानें साधारणतः वार्धक्यग्रस्त किंवा सदादुबळ्या व दुर्मुखलेल्या-निरुत्साही व चिरचिऱ्या माणसाच्या अंगांतहि तात्पुरती कां होईना, परंतु, कशी तरतरी व खुलास आनंदी वृत्ति उत्पन्न होते बरें?

आजारी मनुष्याचें मन विशेषच कातर, सहज चलबिचल होणारें व निर्बळ असें होतें; ह्यामुळें बाह्य व स्वयंप्रेरित सूचनांचा त्याच्यावर फार लवकर व प्रबल परिणाम होतो. शरीर निरोगी असलें ह्मणजे मनहि तरतरीत, सूक्ष्मतर संवेदनाक्षम, शीघ्र-विषयग्राहि व स्वाधिकारप्रवण असतें; त्यायोगें अंतर्बाह्य, बऱ्या वाईट संस्कारांचा त्यास चांगल्या रीतीनें स्वीकार अथवा प्रतिकार करितां येतो. आणि त्यायोगें त्याला हानिकारक सूचनांपासून स्वतःचें संरक्षण उत्तम प्रकारें करून घेतां येतें.

आपण आजारी असतांहि एखाद्या आनंदी, उत्साहशील व धीर पुरुषाच्या, मित्राच्या, सत्पुरुषाच्या किंवा थोराच्या, दर्शनानें आपल्या उदास व हताष झालेल्या हृदयांत कसा उत्साह व आनंद संचरतो बरें! परंतु, तेंच उलटपक्षीं एखाद्या मनुष्याच्या आगमनानें आपणास अधिकच त्रास होतो; कारण आपलें मन उत्साहपूर्ण व आशायुक्त करण्याऐवजीं तो आपल्या भाषणानें, उद्गारांनीं व मनोवृत्तींनीं आपणास अधिकच भयग्रस्त व निरुत्साही करून टाकतो. ह्मणूनच अशा मनुष्यांस

आजारी माणसांच्या खोलींत व वाचाळ आणि अविचारी स्त्रियांस बाळंतिणीच्या खोलींत प्रसूतिसमयीं केव्हांहि येऊं देऊं नये.

विचार करा; एखाद्या रोग्याशीं जर त्याचा वैद्य, त्याचे नातेवाईक, इष्टमित्र व त्याच्याकडे येणारीं सर्व माणसें आशा, आनंद, धैर्य व उत्साह यांनीं पूर्ण अशा वृत्तीनें वागतील तर त्याची अर्धी अधिक व्याधि औषध व पथ्यपाणी ह्यांवाचूनच बरी होणार नाहीं काय ?

वैद्य व डॉक्टर यांनीं आपली वृत्ति नेहमींच अशी प्रसन्न, धीरगंभीर आणि रोग्याच्या मनांत प्रेम, आशा व आश्वासन उत्पन्न करणारी अशी ठेवण्याविषयीं विशेष दक्षता बाळगिली पाहिजे. आमच्या प्राचीन आर्यवैद्यकांत चांगल्या वैद्याचें लक्षण अशाच प्रकारचें वर्णिलेलें आहे.

गुरोरधीताऽखिल-वैद्यविद्यः । पीयूषपाणिः कुशलः क्रियासु ।
गतस्पृहो धैर्यधरः कृपालुः । शुद्धोऽधिकारी भिषगीदृशः स्यात् ॥

लोलिंबराज.

या श्लोकांतील "पीयूषपाणिः" हें पद मार्मिक, अर्थपूर्ण व मनोहर काव्यसूचक आहे. वैद्य अमृताच्या–अमृततुल्य–हाताचा असला पाहिजे. ह्मणजे रोग्याच्या अंगास त्याचा स्पर्श होताक्षणींच त्यास अकल्पित अमृतप्राप्ति झाल्यासारखा अपूर्व आराम, आधार, आरोग्य व आशायुक्त आनंद वाटला पाहिजे. असे पीयूषपाणि भिषग्वर हल्लींच्या काळांत कितीसे सांपडतील ? जर डॉक्टर व वैद्य आपल्या रोग्यांच्या मनांत अशा तऱ्हेची सोल्लास, सहनशील व आशावंतपणाची वृत्ति प्रेरित करीत राहतील तर तिचाच त्यांच्या औषधांपेक्षांहि अधिक उपयोग होऊन त्यांची लोकप्रियताहि अतिशय वाढल्यावांचून राहणार नाहीं.

मुखदुर्बळ किंवा अति स्पष्टवक्ता व कठोर किंवा फारच गंभीर व आढ्यतायुक्त घुम्म्या मुद्रेच्या वैद्याचे दर्शनानें रोग्याचे मनावर फारसा इष्ट परिणाम न घडतां उलट अनिष्टच परिणाम होतो. ह्मणजे अशा वैद्याबद्दल रोग्याच्या मनांत आदर किंवा विश्वास न वाटतां उलट त्याच्या आर्त मनास त्याच्याविषयीं अंतःक्षोभयुक्त तिरस्कार व अश्रद्धा वाटते व त्यायोगें प्रसंगविशेषीं रोग्याचें दुखणें विकोपासहि जातें.

सामान्यतः रोग्याची आपल्या वैद्यावर फार श्रद्धा असते व तो रोगाचें निदान ठरवीत असतां रोगी त्याजकडे आशाळभूत व व सूक्ष्म दृष्टीनें त्याच्या मुद्रेकडे एकसारखा टक लावून पाहत असतो. व वैद्याच्या मुद्रेवरील आरोग्याची आशा दर्शविणारी यत्किंचित्‌हि छटा दिसली तर त्याचें मुख व हृदय हीं प्रफुल्लित होतात.

कित्येक वैद्यांस असें वाटतें कीं आजारी मनुष्याची व्याधि विशेषच असाध्य असेल तर त्यास तसें कळविणें हें आपलें कर्तव्य आहे; किंबहुना आपल्या व्याधीचें स्वरूप वैद्याकडून समजून घेण्याचा रोग्याचा हक्कच आहे. परंतु हें मत चुकीचें व फारच अनिष्ट आहे. जर त्याचें निदान कालत्रयींहि चुकावयाचें नाहीं अशी सर्वांची खात्रीच असेल तर गोष्ट निराळी. परंतु मोठमोठ्या धन्वंतरींनीं असाध्य ठरविलेले रोगी सुद्धां पुष्कळ वेळां बरे झाल्याचा अनुभव आहे. तर मग अशा संशयाचा फायदा रोग्यास कां देऊं नये. विशेषतः निराशाजनक विचारांचा दुष्परिणाम आणि आशासंचारक व उत्साहवर्धक सूचनांचा सुपरिणाम यांच्यांतील हितकर तारतम्य ढळढळीत प्रत्ययास येत असतां तिकडे वैद्यवर्गानें जाणून बुजून दुर्लक्ष कां बरें करावें? आपल्या आटोक्यांतील प्रत्येक गोष्टीचा व्याधिहरणाकडे उपयोग करावयाचा हेंच वैद्याचें कर्तव्य आहे. व आशा आणि श्रद्धा ह्या तर सर्वोत्तम व्याधिहारक औषधि आहेत.

अपेक्षावृत्ति धारण करणाऱ्या—एखादी गोष्ट घडून येण्याविषयीं उत्कट अभिलाषा धरून राहिलेल्या—मनुष्याच्या मनावर ह्या सूचनांचा परिणाम अद्भुत होत असतो. एखादा व्याधिग्रस्त मनुष्य फार दिवसपर्यंत रोगानें पीडलेला असतो. रोगमुक्ततेविषयीं त्याची उत्सुकता इतकी तीव्र झालेली असते कीं त्यासाठीं तो वाटेल तसा त्रास सोसण्यास व त्याग करण्यास एका पायावर उभा असतो. अशा प्रकारच्या अनुकूल मनस्थितींत एखादा बरासा वैद्य भेटल्यास—तो अगदींच नाका डोळ्यांचा वैदू नसेल तर—त्याच्यावर त्याची सहजच श्रद्धा बसते; किंवा एखाद्या 'पेटंट' औषधाची जाहिरात त्याच्या नजरेस पडते; तो त्याचें किंवा त्या जाहिरातींतील औषध घेतो; बरा होतो व व्याधिहरणाचें सर्व श्रेय त्या औषधास किंवा

वैद्यास देतो. परंतु वास्तविक पाहतां त्याची मनोवृत्तीच पहिल्यापासून आरोग्य-प्राप्तीबद्दलच्या आतुर आर्ततेमुळें इतकीं रोगपरिहाराभिमुख झालेली असते कीं तशा स्थितींत कसल्याहि अल्पस्वल्प साधनानें सुद्धां त्याची कार्यसिद्धि होणें अगदीं स्वाभाविक असतें.

तीर्थस्नान, देवस्थान–वास, सत्पुरुष–सहवास वगैरेंच्या योगें व्याधि दूर होतात, अशा प्रकारच्या समजुती फार प्राचीन काळापासून सर्व देशांत रूढ आहेत. त्यांच्या सत्यतेच्या पुराव्यादाखल प्रत्यक्ष अनुभवहि बहुधा येत असतो. तेव्हां लोक त्या त्या ठिकाणच्या दैवी सामर्थ्यास ह्या व्याधिहरणाचें सर्व श्रेय देत असतात.

हवाशीर ठिकाणीं आरोग्यसंवर्धनार्थ रहावयास जाणारे लोक आपल्या आरोग्य-वृद्धीचें श्रेय तेथील हवेस व पाण्यास देतात.

वस्तुतः पाहिलें तर ह्या श्रेयाचा बराच अंश त्यांच्या स्वतःच्या बदललेल्या मनःस्थितीकडेहि असतो. मुख्यतः आरोग्यप्राप्तिविषयींची आपली तीव्र इच्छा, त्या ठिकाणीं आपली प्रकृति खास सुधारेल अशी दृढ श्रद्धा हीं व असंख्य लोकांच्या व अनंतकालच्या दृढ श्रद्धेनें ह्या स्थलाच्या वातावरणांत उत्पन्न झालेली इष्ट संस्कारांच्या सूक्ष्म पण सर्वव्यापी व प्रबल प्रवाहानें त्या स्थानीं जाणाऱ्या व्यक्तींचीं मनें विशेष शीघ्र-अनुकूल-परिणामग्राही होतात.

बहुतेक लोकांचें चुकतें तें हेंच कीं, ते स्वतःच्या अंतस्थ सामर्थ्यावर, ह्मणजे मनाच्या व्याधि व दुःख इत्यादिकांच्या प्रतिकार करण्याच्या सूक्ष्म पण स्वभावसिद्ध व प्रबल सामर्थ्यावर मुख्यतः अवलंबून राहत नाहींत; किंबहुना अशा तऱ्हेच्या मानसिक सामर्थ्याची त्यांस जाणीवच नसते. त्यामुळें केवळ परावलंबी निदान व बाह्योपचार यांच्यावरच पुष्कळांनां आपल्या आरोग्याची भिस्त ठेवावी लागते. ही शोचनीय स्थिति नाहींशी करून प्रत्येकानें आपलें मनःसामर्थ्य पूर्णपणें ओळखण्यास शिकावें आणि तद्द्वारां खऱ्या चिरकालिक सुखाचा व शांतीचा अमोल ठेवा हस्तगत करून घ्यावा हाच खरा पुरुषार्थ व हेंच खरें जीवितसाफल्य होय!

प्रकरण ६ वें.

वार्धक्य.

गात्रं संकुचितं, गतिर्विगलिता, भ्रष्टाच दंतावलिः,
दृष्टिर्नश्यति, वर्धते बाधिरता, वक्त्रंच लालायते, ।
अर्थप्राशन-शंकया न कुरुतेऽप्यालाप-पात्रं सुहृत्;
हा कष्टं पुरुषस्य जीर्णवयसः पुत्रोप्यऽमित्रायते ॥
भर्तृहरी.

बादशहाच्या मृत्युबरोबर आपणहि आत्महत्त्या करून जीवन्मुक्त होणें हें थोरपणाचें लक्षण आहे अशी जपानांत समजूत आहे. तीस अनुसरून थोड्या वर्षांपूर्वी जपानचे सुप्रसिद्ध वीर जनरल नोगी ह्यानीं आपल्या बादशहांच्या निधनानंतर आत्महत्त्या करून घेतली! तिचें वर्तमानपत्रांतून प्रसिद्ध झालेलें सविस्तर वर्णन अजून वाचकांस आठवतच असेल.

त्याचप्रमाणें अमेरिकेच्या वरिष्ठ कोर्टाच्या एका न्यायाधिशाच्या सेक्रेटरीनें आपल्या ७० व्या जन्मदिवशीं आत्महत्त्या करून घेतल्याचें वृत्त मागें वर्तमानपत्रांतून प्रसिद्ध झालें होतें. सदरहू सेक्रेटरीच्या मृत देहाजवळच The Statmte of Limitations; Brief Essay on Osler Theory of Life हें पुस्तक सांपडलें. त्यांत एके ठिकाणीं ह्मटलें होतें, " सत्तर ही बायबलनें घालून दिलेली वयोमर्यादा आहे. त्यानंतर मनुष्याचें इहलोकींचें प्रत्यक्ष कार्य संपतें; व ह्या जगांतील त्याच्या जीवनमर्यादेची परिसमाप्ति होते. "

" साठ वर्षांनंतर प्रत्येक मनुष्य हा केवळ ' खायास काळ व भुईस भार ' होय " ह्या ऑस्लरच्या सिद्धांताचें ' व ७० वर्षें हीच योग्य मानवी वयोमर्यादा आहे ' ह्या बायबलच्या सिद्धांताचें ह्या गृहस्थांनीं इतकें कांहीं मनन केलें होतें

कीं, ७० व्या वर्षी आत्महत्त्या करण्याचा बेत त्यांनीं अगदीं निश्चित करून तो अमलांतहि आणिला.

धर्माच्या नांवाखालीं, प्राणार्पण करण्याचे निरनिराळ्या काळीं सर्व देशांत प्रचलित असलेले अनेक विचित्र प्रकार इतिहासाचें पर्यालोचन करणाऱ्या बहुश्रुत वाचकांस सुविदितच आहेत.

सर्व सृष्ट पदार्थांमध्यें, विशेषतः जीवसृष्टीमध्यें, तारुण्यप्राप्तीची जी मर्यादा असते त्याच्या पांच पट तरी तिची एकंदर आयुर्मर्यादा असते असा शास्त्रज्ञांचा अनुभव आहे. या अनुभवाप्रमाणें विचार केला तर २५-३० च्या सुमारास पूर्ण तारुण्यांत येणाऱ्या मनुष्यानें "साठी, बुद्धि नाठी" ह्या तत्वास बिलगून कां रहावें ? व ही म्हण अबाधित सत्य म्हणून प्रचारांत तरी कां यावी ? अशा प्रकारची समजूत करून घेणें म्हणजे एक प्रकारें, सर्ववत्सल व समदृष्टि परमेश्वराच्या निःपक्षपातित्वाविरुद्ध केलेला आरोपच नव्हे काय ? फळ सुद्धां पिकल्यावांचून आपल्या देंठापासून गळून पडत नाहीं. तर मग मनुष्याचा अकालिक देहपात होणें ही गोष्ट तरी अपरिहार्य व निसर्गानुसार मानणें कधीं तरी सयुक्तिक होईल काय ?

आपण मनोवृत्तींचे गुलाम कसे आहोंत, आपल्या समजूतींचा आपल्या जीवनक्रमावर कसा परिणाम होतो हें अद्याप सर्वांच्या नीटसें ध्यानांत आलेलें नाहीं. विवक्षित मर्यादेनंतर किंवा आपल्या आज्या पणज्यादिकांच्या वयोमर्यादे पलिकडे आपण सहसा जगणार नाहीं, हीच कल्पना मनांत सारखी घोळत राहिल्यानें, तिच्या सूक्ष्म पण प्रबल प्रभावानें कित्येक लोक-इतर विशेष कांहीं कारण अथवा व्याधि नसतां-अकालीं मृत्युमुखीं पडल्याचीं पुष्कळ उदाहरणें दाखवितां येतील.

शिक्षणामुळें, नित्यशः सर्वत्र आढळणाऱ्या उदाहरणांमुळें, चाळीसाव्या वर्षीच म्हातारपणाचीं चिन्हें दिसूं लागतील, ५० व्या वर्षी कृतांतकटकामलज्वर ध्वजा दिसूं लागेल, साठाव्या वर्षी बुद्धि नाठी होऊन अंगं गलितं पलितं मुंडम् अशी स्थिति होणार, अशी जर तुमची दृढ समजूत झाली असेल तर तिच्या योगानेंच

जडणाऱ्या वार्धक्यरूपी व्याधीचा परिहार करण्यास किंवा तिचा प्रतिकार करण्यास प्रत्यक्ष ब्रह्मदेवाचे आंगीं सुद्धां सामर्थ्य नाहीं; मग दुसऱ्यांची कथा काय?

विचार हा सर्वांचा पुरोगामि दूत आहे. जर विचारच वार्धक्यास अनुकूल असतील तर वार्धक्य हें त्यांच्या मागोमाग आपलें ठेवलेलेंच. जर विचार जोमदार, कर्तृत्वप्रेरक, उपयुक्त व सात्विक असतील तर शरीरहि तदनुषंगानें तरुण राहील. वार्धक्य प्रथम मनास येतें. मनांत पेरलेल्या वार्धक्याबद्दलच्या कल्पनारूपी बीजांचें पीक ह्मणजेच शारीरिक वार्धक्य होय. आपल्या वयाचे इतर लोक वृद्ध दिसूं लागले व गलितगात्र झालेले नजरेस पडले ह्मणजे मनुष्याला, आपलाहि वृद्धापकाळ आतां जवळ आला असें वाटूं लागतें व तो शेवटीं खरोखरच वृद्ध होतो. कारण वार्धक्य हें अनिवार्य आहे अशीच त्याची दृढ भावना झालेली असते. परंतु तें अनिवार्य वाटण्याचीं कारणें केवळ स्वतःची मनोवृत्ति व अनुवंशिक संस्कार हींच होत.

जर मनुष्यानें 'आपण खरोखरच वृद्ध होणार नाहीं' अशी दृढभावना ठेविली; जर त्यानें आपलें ध्येय व आपले विचार नेहमीं जोमदार, आशापूर्ण व तरतरीत ठेविले तर वार्धक्याचा अंमल त्याच्यावर—निदान, सृष्टिक्रमानें बाह्य शरीरावर पुढेंमागें झाला तरी मनावर—कधींही बसूं शकणार नाहीं.

चिरतारुण्य-संजीवनाचें खरें औषध जर कोठें सांपडूं शकेल तर तें मनांतच होय. शक्तिवर्धक खुराक, कांतिवर्धक कलप व तेलें आणि भपकेबाज पोशाख यांनीं तारुण्य केव्हांहि मिळणार नाहीं. आपण वृद्ध होत आहोंत या कल्पनेचाच प्रथम समूळ उच्छेद झाला पाहिजे.

उज्वल, उल्हसित, आनंद-प्रवण, आशापूर्ण व उत्साही तारुण्याचीं मनोहर व सर्वांगसुंदर चित्रें आपल्या अंतःचक्षूंपुढें नेहमीं रंगविणें; तारुण्यांतील निर्दोष सुखस्वप्नें, उदात्त व सात्विक आशा, कल्पना, ध्येयें वगैरेंची स्मृति मनांत सदैव जागृत ठेवणें व त्यांचें चिंतन करीत रहाणें हेंच वार्धक्याच्या विनाशकारक हल्ल्या-पासून स्वतःचें संरक्षण करून घेण्याचें खरें साधन आहे.

सध्यांच्या धांवपळीच्या व मार्दवहीन जीवनक्रमामुळें मानवी मनोवृत्ति कठोर व रुक्ष होऊन कल्पनाशक्तीचा ऱ्हास करितात. परंतु, ती तर सदैव जोमदार, तरतरीत व उत्थानशाली असणेंच अवश्य आहे.

आयुष्यांतील प्रत्येक गोष्टीस उगाच महत्व देणारे, सर्व कांहीं आपल्या स्वतःच्या कर्तबगारीवरच अवलंबून आहे असें समजून चालणारे, व ज्यांचें सर्व आयुष्य हातातोंडाची गांठ घालण्यांतच जातें अशा लोकांची मुद्रा विशेष रुक्ष, सुरकुतलेली व मार्दवहीन दिसते; ही मुद्रा म्हणजे अंतस्थ विचारांचें त्यांच्या मुखावर उठलेलें प्रतिबिंबच होय.

हेकड, तापट, उद्धट किंवा तामसी विचारांच्या योगें मनुष्यावर वार्धक्याचा छापा अचानक येऊन पडतो व त्यांस निमूटपणें त्याच्या स्वाधीन व अंकित होऊन रहावें लागतें !

याच्या उलट जे लोक नेहमीं आयुष्यांतील उज्वल व सुंदर भागावरच दृष्टि ठेवितात व नेहमीं आयुष्यांतील त्याच उत्साहपूर्ण भागाचें स्मरण व चिंतन चित्तांत जागृत ठेवितात, व ज्यांची वृत्ति नेहमीं शांत आणि समाधानी असते त्यांच्यावर वार्धक्याचा छापा व छाप हीं सहसा एकदम पडूं शकत नाहींत.

अकालीं वार्धक्य येण्याचें दुसरें एक प्रमुख कारण म्हणजे मनुष्याची ' वाढ खुंटणें ' हें आहे. साधारणतः मध्यम वय झाल्यावर पुष्कळ लोकांस नवीन कल्पना ग्रहण करणें, नवीन भाषा अवगत करून घेणें किंवा नूतन विषयाचा अभ्यास करणें अशक्य वाटतें. वयास ३०–४० वर्षें झालीं नाहींत तोंच ' आतां आमच्यानें अभ्यास कसचा होतो ! ' असें म्हणणारे लोक पुष्कळ असतात. त्यांची मानसिक वाढ निखालस संपली आहे असें खास समजावें.

एकंदर जगांतील–सृष्टीविषयीं आस्था कायम असल्यावांचून वाढ कायम राहणार नाहीं; व वाढ सतत होत असल्यावांचून वार्धक्याचें निवारण होणार नाहीं. **नव्या ध्येयाकडे सतत धांव घेत राहून तें आत्मवत् केलें नाहीं व जुन्याचा संस्कार व सहवास कायम राखिला नाहीं, तर त्या मनाची वाढ खुंटली असें खास समजावें.**

आपला मेंदू मंद होऊं लागावा, ४०–५० वर्षें होण्यापूर्वीच मानसिक शक्ति क्षीण होऊं लागाव्या, हा आपण त्या सृष्टिकर्त्याचा महदपराधच करितों यांत शंका नाहीं. वास्तविक हा तर आपल्या ऐन तारुण्याचा व उमेदीचा काळ होय. अशा ह्या तारुण्यानें आपल्या मुखावर सुरकुत्या कां पडाव्या? केंस कां पिकावे? तारुण्याशीं वार्धक्य-दर्शक चिन्हांचा काय संबंध आहे? वाढतें ज्ञान व सामर्थ्य हींच आपण या जगांत पुष्कळ वर्षें राहिल्याची निदर्शक चिन्हें होत. सामर्थ्य, सौंदर्य, उमेदपणा, व श्रेष्ठत्व हींच खऱ्या परिपक्व वयोवृद्धत्वाचीं खरीं चिन्हें होत. पराधीनता, निरुपयुक्तता, जरठत्व हीं केवळ म्हातारडेपणाचीं लक्षणें होत.

जर कोणास आपलें यौवन कायम राखावयाचें असेल तर त्यानें यौवनविध्वंसक गोष्टींपासून नेहमीं दूर राहिलें पाहिजे. वार्धक्यविषयक विचार व भोंवतालच्या वस्तुमात्राविषयींची, विशेषतः मुलें व मुलांच्या आवडीचे खेळ ह्यांविषयींची, अनास्था हेच खरे यौवनविध्वंसक शत्रु होत. जेव्हां तरुणांच्या आशा व आकांक्षा ह्यांविषयीं कोणास आस्था वाटेनाशी होईल, मुलांच्या मनोरंजक खेळांत व गमतींत कांहींच स्वारस्य वाटेनासें होईल, त्या वेळीं खात्रीनें समजावें कीं, त्याच्यावर वार्धक्याचा अंमल बसत चालला आहे; त्याचा यौवनझरा आटूं लागला आहे. तरुणांचा सहवास हेंच तारुण्यसंरक्षणाचें सर्वोत्कृष्ट साधन होय.

वार्धक्य नको असेल तर मन नेहमीं सत्कार्यमग्न ठेविलें पाहिजे. चराचर सृष्ट पदार्थमात्रावर '**वाढा नाहीं तर मरा**' ह्या सृष्टीच्या उग्र व अपवादरहीत कायद्याचा अंमल चालत आहे.

नेहमीं अशी दृढ भावना धरा कीं, चिरयौवन हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे. नेहमीं स्वतःस सांगा कीं, शरीर जरठ होणें हें आपणास अत्यंत लज्जास्पद आहे, हें आपल्या मूर्खत्वाचें फळ आहे. पराधीनता व जरठपणा हीं ईश्वरानें मनुष्यप्राण्यांकरितां उत्पन्न केलेलीं नाहींत. त्यानें त्यास आपल्याच प्रमाणें सदा तेजस्वी, स्वयंप्रभ, व अविनाशी रहाण्यास निर्माण केलें आहे.

वृद्धत्व हें स्वकीय व परंपराप्राप्त दुष्कृतींचें, दुर्विचारांचें फळ आहे.

मनुष्यानें नेहमीं उत्कटतेनें आपल्याशींच असें ह्मणत रहावें:—' मीं चिरोगी आहें. मीं नेहमीं तरुण रहाणारच. मीं आपल्या विचारांस जोंपर्यंत वार्धक्याचा संपर्क होऊं देणार नाहीं तोंपर्यंत मीं केव्हांहि वृद्ध होणारच नाहीं. चिरकालीन यौवन, वृद्धि, प्रगति व सुधारणा ह्याच काय त्या ईश्वरदत्त अवस्था होत. चिरयौवनाच्या माझ्या नैसर्गिक हक्कांवर मीं कोणासहि घाला घालूं देणार नाहीं.

वार्धक्याचे विचार मनांत घोळत राहूं देऊन वार्धक्याचें चित्र अंतःचक्षूंपुढें रंगवून केव्हांहि झोपीं जाऊं नका. निजण्याचे वेळीं तुह्मांस तरुणाप्रमाणेंच तरतरीत वाटणें अवश्य आहे. ह्या वेळीं तुह्मीं वयोमानासंबंधाचे सर्व विचार, सर्व भावना व चिन्हें मनांतून पार दवडून दिलीं पाहिजेत. तुमच्या मेंदूवर व तद्वारां तुमच्या चेहेऱ्यावर उमटणारा प्रत्येक चिंताग्रस्त व काळजीचा मनोविकार सर्वथा नष्ट करून टाकणें अवश्य आहे. काळजी व चिंतायुक्त विचार यांच्यायोगानें खरोखरच मज्जा-कंदामध्यें चुन्याप्रमाणें स्निग्धत्वभक्षक पदार्थ उत्पन्न होतो व त्यानें मेंदु मंद व क्षीण होत जातो.

निजावयाचे पूर्वीं आपणास अत्यंत प्रिय, आल्हादजनक असणाऱ्या व ज्या प्रत्यक्ष घडून याव्या अशी तुमची उत्कट इच्छा असेल त्या गोष्टींचा विचार करीत असतांच झोंपी जात जा. झोंपेमध्यें बाह्यसंवेदनाग्राही व बाह्य व्यापारप्रेरक मन जरी प्रसुप्त असलें तरी चिंतनप्रधान अंतर्मन त्या वेळीं विशेष जागृत व अनेक कल्पना-रंभ-व्यापृत असतें. ह्मणून दिवसा सुप्तप्राय असणाऱ्या इच्छा व ध्येयें निद्रेंत विशेष वृद्धि व तीव्रता पावतात. अशुद्ध वासना व असद्विचार हीं झोंपेमध्यें महानर्थ-कारी होतात. शुद्ध विचार, कार्याचें पावित्र्य, उदात्त ध्येयें यांचेंच निजते वेळीं तुमच्या मनावर प्राबल्य असणें अवश्य आहे.

सकाळीं जागृत होतांच जर तुह्मीं मध्यम किंवा वृद्ध वयाचे असाल तर तारुण्यांतील मनोवृत्तींचें शक्य तितकें यथातथ्य व मनोहर स्वरूप आपल्या अंतः-चक्षूंपुढें रेखाटा. आपणाशींच श्रद्धापूर्वक ह्मणा कीं, ' मीं तरुण आहें, मीं सामर्थ्य-वान् आहें, मीं तरतरीत आहें; मीं जरठ व दुर्बल होणार नाहीं; मीं सामर्थ्य समृद्धि व शांतिमय आहें; मीं ईश्वरस्वरूप आहें; आधिव्याधि, वार्धक्य, वैक्लव्य

हीं सर्व दैवी नसून आसुरी व अघटित आहेत. मी चिरयौवन, सदानंद व शाश्वत सुखमय आहें. "

मुख्य करावयाचें तें हेंच कीं, आपलें मन आपल्यासाठीं जें भावी शरीर प्रतिक्षणीं बनवीत असतें तें शक्तिहीन व जराग्रस्त असें न होतां सदा तरुण, उत्साहपूर्ण व पुरुषार्थक्षम असेंच निर्मिलें जाईल याविषयीं पहिल्यापासून काळजी घेतली पाहिजे.

मुख्यतः, प्रत्येक मनुष्याच्या मनावर हें चांगलें बिंबलें पाहिजे कीं, दिनगति, कार्यमग्नता व अनुभव यांच्या योगानें आपल्या आयुष्याचा क्षय होत नसून उलट त्यांच्यामुळें प्रतिक्षणीं त्याचा विकास होत असतो.

खरोखर पाहिलें तर निसर्गानें चिरयौवनास अनुकूल असेंच आपलें शरीर बनविलें आहे. ज्यास वृद्धत्व यावें असा एकहि परमाणु आपल्या शरीरांत नाहीं. जुन्यांचे ठिकाणीं नवीन परमाणु उत्पन्न होऊन आपल्या शरीरांतील परमाणु-परंपरा नेहमीं नवीन व कायम राहते. ज्या भागांतील परमाणूंस अधिक काम पडतें ते अधिक लवकर बदलून जातात. ह्यावरून वार्धक्यप्राप्ति ही कृत्रिम व अस्वाभाविक असल्याचें उघड दिसतें.

शारीरशास्त्रज्ञांचें असें मत आहे कीं, शरीरांतील कांहीं स्नायूंचे परमाणु थोड्याच दिवसांत, कांहींचे थोड्या आठवड्यांत व कांहींचे थोड्या महिन्यांत साफ बदलून नवे होतात. अस्थींचे परमाणु लवकर बदलत नाहींत. तरी पण सर्व शरीरांतील शेंकडा ८० ते ९० परमाणु सहा ते २४ महिन्यांत बदलून जातात असें तज्ज्ञांचें मत आहे.

शरीराचे रासायनिक गुणधर्म चिरयौवनास सर्वथा अनुकूल आहेत असें भौतिक शास्त्रज्ञांनीं निश्चित केलें आहे. प्रत्येक मनो-**विकार** शरीरांत रासायनिक प्रक्रिया उत्पन्न करितो व परमाणू जीवांस अपायकारक अशी त्याची प्रतिक्रिया होते.

अशा रीतीनें नूतन परमाणूंवर वार्धक्याचे संस्कार हळु हळु व सूक्ष्म प्रमाणानें नित्यशः होत असतात. जर विचारांस वृद्धत्व आलें असेल तर परमाणूंवर

त्याचा परिणाम व्हावयाचाच. जर यौवनपूर्ण विचार मनांत प्रबल असतील तर अर्थात्च परमाणूंवरही यौवनानुकूल संस्कार घडतील. सारांश, वार्धक्य-प्रक्रिया ही मनाच्या द्वारेंच शरीरावर परिणत होत असते. व शरीराचे घटकावयवरूप असणारे जे कोट्यानुकोटि जीव-परमाणु ते प्रत्येक बऱ्या वाईट विचारानें संस्कारित होत असतात.

प्रत्येक विकृत व द्वेषयुक्त विचार शरीरांतील परंपरा-संरक्षण व पुनर्नवीकरण यांच्या कार्यांत विघ्न आणितो. ह्मणून ह्या दोन क्रियांस पोषक अशाच सद्वासना व सद्विचार यांची जोपासना केली पाहिजे.

कठोर, स्वार्थी, चिंतायुक्त व भययुक्त विचार व सर्व प्रकारच्या दुष्ट व घातुक संवयी ह्या सर्व वार्धक्यकारी आहेत.

तसेंच नैराश्य-ह्मणजे मनाची नेहमीं हताश व निरुत्साही वृत्ति असणें, जग सगळेंच वाईट व दुःखमय आहे, मनुष्यास, विशेषतः आपणा स्वतःस, खरें सुख किंवा खरी उन्नति प्राप्त होणेंच नाहीं असें वाटणें; थोडक्यांत सांगावयाचें ह्मणजे सदा दुःखी कष्टी, दुर्मुखलेलें असणें-हेंहि मोठेंच यौवनहानिकारक, वार्धक्यदायी कारण आहे.

सारांश, प्रत्येक अयुक्त गोष्ट ही वार्धक्यप्रद आहेत. मनोविकारांचे सर्वस्वी अधीन होणाऱ्या मनुष्यास केव्हांहि खऱ्या आल्हाददायी यौवनाचा आस्वाद प्राप्त होऊं शकणार नाहीं.

मनुष्याच्या शरीराची व मनाची रचनाच अशी आहे कीं, त्यानें नेहमीं आनंदी असलें पाहिजे. व जेथें आनंद आहे तेथें यौवन आहेच. आणि खरा आनंद निःस्वार्थीपणांतच ह्मणजे, भूतदया, समता, परोपकार इ० उदात्त सद्गुणांतच आहे.

तुका ह्मणे सुख । पराचिया सुखें ॥

आप्पलपोटेपणा, किंवा नीच व संकुचित् स्वार्थबुद्धि ही खऱ्या आनंदाशीं सर्वथव विरुद्ध व विसंगतच आहे. दुसऱ्याचे दुःखकष्ट पाहूनहि ज्याच्या मनाचा आनंद कायम राहतो; किंबहुना, दुसऱ्यांस दुखांत व कष्टांत पाडल्यानेंच ज्याचा आनंद साध्य होतो-तो खरा व सात्विक आनंदच नव्हे.

कित्येक वार्धक्याच्या भावी अरिष्टाच्या कल्पनेनेंच आपल्या सद्यःसुखाचें मातेरें करून घेतात.

केव्हां तरी आपणास ह्या सर्व उपभोगांस आंचवावें लागेल ह्या भीतीनेंच कित्येक श्रीमंतांस त्यांच्या श्रीमंतीचें खरें सुख उपभोगितां येत नाहीं व ते सदैव कष्टी, दुर्मुखलेले व चिंतातुर असतात. शेक्सपियरच्या ' अथेल्लो ' मधील खलाग्रणी जो आयागो त्यानें या संबंधाचें—पण भिन्न प्रसंगाचे ओघांत—एके ठिकाणीं फार मार्मिक वर्णन केलें आहे.

जर तुह्मांस चिरयौवनाचा उपभोग घ्यावयाचा असेल तर तुह्मीं आपल्या विचारांत व कृतींत आत्मोद्धारक बनलें पाहिजे. कठोर विचार, अति गंभीर विचार, विचारभ्रम-विचारांचा गोंधळ, चिरखोडपणा, चिंता, काळजी, मत्सर, विकारवशता हीं सर्व आयुष्य क्षीण करणारीं आहेत. ईश्वरीयोजनेप्रमाणें मनुष्याचें पूर्ण आयुष्य १०० वर्षांचें असूनही, मनुष्य आपल्या हातानेंच—जाणून बुजून अथवा न कळतां—कोणकोणत्या कृतींनीं आणि गुणांनीं आपल्या आयुष्याचा प्रत्यहीं क्षय करीत असतो त्याचें श्रीमन्महाभारतांतील विदुरनीतींत फारच मार्मिक व सानुताप-बोधोत्पादक वर्णन केलें आहे. त्याचें प्रत्येक विचारी मनुष्यानें मनन केल्यास, श्रीगीतेंतील " आत्मैव ह्यात्मनोबन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः " या उक्तीचें उदात्त व उग्र अर्थपूर्ण रहस्य चांगलें प्रत्ययास येतें.

' आपल्या शरीरांतील प्रत्येक परमाणु सदा तरूण आहे ' ह्या तत्वावर दृढ भरंवसा असणें, हें एक आत्मसंरक्षणाचें मुख्य साधन आहे; तुमचा असा दृढ भरंवसा असला पाहिजे कीं, आत्म्याचें अनंताशीं साद्धर्म्य दाखविणारें, जरा-मरणादि विकृतिहीन,—

न जायते म्रियते वा कदाचिन्, नायं भूत्वा भविता वा न भूयः
अजो नित्यः शाश्वतोयं पुराणो, न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥

असें एक तत्व आपणामध्यें आहे खास; अशी जाणीव कमी अधिक प्रमाणानें

प्रत्येकास असतेच. ह्या जाणीवेच्या अगांतच चिरयौवन-दायक, व्याधिहारक व चिदानंदप्रद सर्व सामर्थ्य आहे.

कित्येक लोक स्वभावतःच सदोत्साही वृत्तीचे असतात. त्यांस स्वीकृत कार्याचा कधींच त्रास किंवा कंटाळा येत नाहीं. कारण त्यांचें मन त्यांस नेहमींच ताजेंतवानें राखीत असतें. त्यांच्या मनोवृत्तिरूप चक्रास निराळें ओंगण लावावें लागत नाहीं. वार्धक्यापासून संरक्षण व्हावयास तारुण्याचा सर्वांगसुंदर चित्रपट आपल्या अंतःचक्षूंपुढें नेहमीं खडा ठेवून तदनुसार आपलें वर्तन राखिलें पाहिजे.

ही साधी गोष्ट माहीत नसल्यामुळें किती तरी लोक वार्धक्यविषयक विचार-रूप टाकीचे घांव स्वतःवर मारून घेऊन दिवसानुदिवस वार्धक्याची कष्टकारक कळा आपण होऊन आपल्या मुखावर आणीत असतात.

उदात्त विचार व उच्च ध्ययें ह्यांची यौवनसरंक्षक शक्ति फार दांडगी आहे. कांहीं तरी नवीन, उदात्ततर व उच्चतर आकांक्षा सदैव पुढें असल्या ह्मणजे मन व शरीर यांस वार्धक्य येणें शक्य नाहीं. मनुष्याच्या उच्चतर गुणांचा परिपोश होणारा व्यवसाय, उदात्त कार्यें व अत्युच्च आकांक्षा यांचा निदिध्यास हीं तारुण्याचें रक्षण व विकास करण्याचीं साधनें आहेत.

आनन्देन जातानि जीवन्ति।

मानवी जीवनक्रम नेहमीं आनंदमय असला पाहिजे. तारुण्य व आनंद हे समानार्थक शब्द आहेत. जर आपणास केवळ जीवन हेंच आनंदमय वाटणार नाहीं, जर आपण आपला व्यवसाय हें एक दैवी व आनंदप्रद कार्य आहे असें समजणार नाहीं, तर अकालीं वार्धक्य हटकून यावयाचेंच.

नेहमीं सुंदर विचारांसच मनांत थारा देऊन, सदोदित सुंदर आकांक्षाच धरून, व अंतःचक्षूंपुढें सदैव सुंदर चित्रेंच रंगवून आपण आपलें सर्व जीवित सौंदर्यमय करूं या !

प्रेम–कर्तव्यप्रेम, बंधुप्रेम, वस्तुमात्रावर प्रेम हेंच–प्रेममयता हाच एक वार्धक्यनिवारक, वार्धक्यहारक व दिव्यानंदप्रद दिव्यौषधि आहे.

प्रेम हें थकलेल्या प्राण्यास उत्साह देतें, मरणोन्मुख प्राण्यास नवजीवन देतें व हतदैव्यास स्वर्गीय आनंद देतें.

नेहमीं वस्तुमात्राच्या अंतरंगांत प्रवेश करा. वस्तुमात्रांतील ईश्वरीय अंशच पाहत जा. जेव्हां जेव्हां एखाद्या मनुष्याविषयीं विचार कराल तेव्हां तेव्हां त्यांतील ईश्वरी अंशाचाच विचार करा. दुर्वासना, दुर्गुण व दुष्कृति ह्यायोगें दुर्बल, अज्ञ व विरूप झालेल्या त्याच्या प्राकृत व आसुरी अंशाकडे दुर्लक्ष करा. तुमच्या ह्या सौंदर्यान्वेषक दृष्टीनें तुमचें व त्याचप्रमाणें लोकांचेंहि फार हित होईल. सारख्याच परिस्थितींत इतर लोकांपेक्षां निर्मल हृदयाचा मनुष्यच सर्वांत अधिक दीर्घायुषी होईल. मनुष्याची दीर्घ व सामर्थ्ययुक्त आयुष्याविषयींची उत्कट इच्छा; मनुष्याकडून होऊं शकणारें अमर्याद कार्य, त्या मानानें वेळाची कमतरता व साधन-संधि ह्यांची उणीव; हीं सर्व लक्षांत घेतलीं ह्मणजे उघड दिसतें कीं मनुष्याची वयोमर्यादा निसर्गानें इतकीं संकुचित खास ठरविलेली नाहीं. इतकेंच नव्हे तर सध्यांचें जरठत्व व तज्जन्य पराधीनतादि दोष हीं बंधनेंहि त्यावर निसर्गानें लादलीं नसावीं. सृष्टिक्रमाच्या नियमांस अनुसरणारे, आपलें काम आनंदानें व दिलदारपणानें करणारे मानसिक व नैतिक वाढ जोरानें होत असलेले लोक स्वतःच्या कृतीनें व स्वतःच्या कर्तबगारीनें आपलें यौवन चिरकालिन करून घेत असतात.

पूर्वयुगांत मनुष्याचें आयुष्य फार होतें; परंतु अधर्म वाढल्यामुळें युगचतुष्टयांत क्रमाक्रमानें तें कमी होत जाऊन ह्या कलियुगांत मानवी आयुष्य १०० वर्षांचें आहे; असा प्रचलित समज आहे. परंतु, हल्लींच्या काळीं ह्या मर्यादेपर्यंत तरी मजल मारणारे कितीसे भाग्यशाली पुरुष आढळतील बरें? फारच थोडे; विरळा ह्मटलें तरी चालेल. १०० वर्षांची आयुर्मर्यादा तरी प्रत्येकास हक्कानें कां गांठतां येऊं नये? ज्याच्या त्याच्या पुरतें तरी प्रत्येकास कलियुगाचें सत्ययुग कां बनवितां येऊं नये? याला कांहीं अडथळा आहे काय? आपल्या स्वतःशिवाय दुसरा कोणताच नाहीं. त्याला कांहीं उपाय आहे किंवा नाहीं? आहे. आपलें स्वतःचें

सामर्थ्य–पुरुषार्थ, कर्तबगारी–यांचें पूर्ण ज्ञान व तदनुसार अहर्निश **आचार**–हाच तो उपाय होय. कारण, सध्यांच्या अनिष्ट व कष्टप्रद स्थितीचें कारण आपलें आपणच आहोंत. समर्थांनीं ह्मटलेंच आहे,

> **मना त्वांचि रे पूर्वसंचीत केलें,**
> **तयासारखें भोगणें प्राप्त झालें. ॥**

अर्थात्, मनुष्याची स्वतःची सध्यां असलेली शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक दुर्बलता व दुःस्थिति घालविण्याचा जो उपाय भगवंतांनींच आपल्या मुखानें, अर्जुनोपदेशाच्या निमित्तानें सर्व जीवमात्रास उपदेशिला आहे, त्याच्याच आशीर्वाद तुल्य अनुवादानें हें प्रकरण पुरें करितों. तो सर्व परिचित उपदेश हाच कीं:—

> **उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानमात्मानमवसादयेत्,**
> **आत्मैव ह्यात्मनोबंधुरात्मैवरिपुरात्मनः॥**

द्वितीय खंड.

प्रकरण १ लें.

दारिद्य.

भिक्षा-पात्र अवलंबणें, जळो जीणें लाजिरवाणें ।
ऐशियासि भगवानें, उपेक्षिजे सर्वथा ॥

—तुकाराम.

जीवन्तोऽपि मृताःपञ्च व्यासेन परिकीर्तिता ।
दरिद्रो व्याधितो मूर्खः प्रवासी नित्यसेवकः ॥

—सुभाषित.

दारिद्र्यान्मरणाद्वा मरणं मे रोचते न दारिद्र्यम् ।
अल्पक्लेशं मरणं दारिद्र्यमनन्तकं दुःखम् ॥

—मृच्छकटिके.

दारिद्र्यावस्था ही नैसर्गिक-स्वाभाविक नाहीं. मनुष्याच्या स्वाभाविक वृत्तीस ती अनुकूल नाहीं. ती मनुष्यांतील दैवी अंशाच्या विकासास प्रतिबंध करणारी आहे. मनुष्यानें सदैव दास्यांत, हताश व दरिद्री रहावें अशी सृष्टिकर्त्याची योजना दिसत नाहीं. 'वीतभर पोटाची खळगी कशी भरावी,' ह्याहून अधिक महत्वाचे किती तरी प्रश्न त्यास सोडवावयाचे आहेत.

दारिद्र्यानें चोहोंकडून ग्रासलेल्या मनुष्याला आपल्या आंगची खरी कर्तबगारी योग्य प्रकारें दाखविण्यास, आपल्या आंगच्या सर्वोत्कृष्ट गुणांचा पूर्ण विकास करण्यास केव्हांहि यथोचित अवसर मिळणें शक्य नसतें.

ज्यांस हातातोंडाची गांठ कशी पडेल ह्याची नित्य विवंचना करावी लागते त्यांस **स्वातंत्र्य**–पैशाचें दैन्य नसल्यामुळें मनाची जी निस्पृह, निर्भीड व स्वतःप्रवर्ती वृत्ति, ती–दुष्प्राप्य आहे. त्यांस आपला जीवनक्रम **सुसंगत** व **सुव्यवस्थित** राखतां येत नाहीं. कोणत्याहि बाबतींत मिंधेपणा अथवा ओशाळगत न वाटतां आपल्या मनास जें यथार्थ वाटेल तें निर्भीडपणानें बोलून दाखविणें; किंवा प्रसंगविशेषीं आपल्यापेक्षां संपत्ति अथवा सामाजिक पदवी यांच्या बाबतींत बाह्यात्कारी वरचढ वाटणाऱ्या माणसाशीं मतविरोध झाला असतां त्यायोगानें होणारें नुकसान किंवा भोगाव्या लागणाऱ्या अडचणी नेटानें व समाधानवृत्तीनें भोगण्याची सात्विक धमक अंगांत असणें, या दोन्ही गोष्टी बिचाऱ्यास अगदीं पारख्या होऊन जातात. कदाचित् त्यानें असा स्पष्टवक्तेपणा व निर्भीडपणा दाखविलाच तर तो कृतघ्नतेंत गणला जाऊन त्याच्या दारिद्र्याचें दैन्य दुणावण्यास मात्र कारणीभूत होतो.

बाहेर सावकारांचे तगाद्यांवर तगादे येऊन थडकत आहेत; कित्येकांचीं दाराशीं धरणींहि बसलीं आहेत; भर दोनप्रहरीं चुलीस वाटाण्याच्या अक्षता लावाव्या लागत आहेत; ' मुलें भुकेनें करिती तंटा, घरांत वाजे नकार घंटा, ' अशी स्थिति असतां, कोणाही मनुष्यास निस्पृह स्वतंत्रतेनेंच प्राप्त होणाऱ्या मनाच्या प्रशस्ततेनें छाती वर काढून व मान वर करून स्वाभिमानी ' पुरुषा ' प्रमाणें जगांत वावरतां येणार नाहीं.

दारिद्र्याची स्तुति करणारे खुशाल करोत ! परंतु ही त्यांची स्तुति ह्मणजे ' स्वस्थः को वा न पण्डितः ' अशा प्रकारची किंवा पंचपक्वान्नांचें जेवण जेऊन ढेंकर देत व पोटावर हात फिरवीत फिरवीत ' काय बुवा ! काळ तर फार कठिण येत चालला ! दिवसानुदिवस खाण्याची भ्रान्त पडूं लागली ! बिचाऱ्या गरिबांची काय दैना होत असेल ! ' अशासारखी ऐदी आळसटपणाची व तिरस्करणीय दांभि-

कतेची कुरकुर करण्याइतकेंच हास्यास्पद किंवा तिरस्करणीय आहे. तोफेच्या माराच्या टप्प्यांपासून स्वतःस दूर अंतरावर सुरक्षित व निर्धास्त ठेवून मग तोफेच्या मारानें घायाळ होणाऱ्या शिपायांच्या साहसाचे व शौर्याचे पोंवाडे गाण्यासारखेंच हें आहे. परंतु मेरी कॉरेलीनें आपल्या 'सैतानाची दुःख दरंपरा' (Sorrows of Satan) या कादंबरीच्या सुरवातीस ह्मटलें आहे त्याप्रमाणें 'चिंध्या लकतऱ्यांचें'–'अठरा विश्वे'–दारिद्य हें आशा, आकांक्षा, शांति, ह्या सर्वांचा समूळ ऊच्छेद व आयुष्यांतील स्नेह व प्रेम ह्यांचा नायनाट करणारें आहे;

निर्द्रव्यं पुरुषं सदैव विकलं सर्वत्र मंदादरम् ।
तातभ्रातसुहृज्जनादिकुपितं दृष्ट्वा न संभाषितम् ॥
भार्यारूपवती कुरङ्गनयना स्नेहेन नालिङ्गते ।
(तस्माद्द्रव्यमुपार्जयाशु सुमते द्रव्येण सर्वे वशाः ॥)

जिकडे पहावें तिकडे भेसूर दारिद्र्याचा प्रभाव हिंदुस्थानांत दिसून येतो. प्रत्येक स्त्रीपुरुषाच्या मुखावर दारिद्र्याचा दैन्यकारक ठसा स्पष्ट उमटलेला दिसून येतो; अकाल वार्धक्य व मृत्यु, निस्तेज वदनें व नामर्द स्वभाव हीं ह्या दारिद्र्याचींच फळें होत. उन्ह-वाऱ्याबरोबरच जन्मल्यापासून दारिद्र्याचा तीव्र प्रहार सहन करावा लागणाऱ्या अर्भकांचा या देशांत फारच सुकाळ आहे. बिचाऱ्यांनां खऱ्या बाल्यावस्थेचें सुख अनुभवावयास मिळतच नाहीं. समजूं लागल्याबरोबरच बिचाऱ्यांनां घाण्याचे बैलाप्रमाणें अहोरात्र आपल्या- आपल्या वडिलांच्या संसाराचा गाडा पुढें पुढें ओढण्याकरितां खपावें लागतें. अत्युच्च व उदात्त महत्वाकांक्षेची उमदी व मनोहर कलिका मुळांतच खुडण्यांत आणि अनिवार्य प्रबलोत्साहित्वानें उच्च भराऱ्या मारणाऱ्या बुद्धिमत्तेचें पंखच्छेदन करण्यांत दारिद्र्याचा अगदीं पक्का हातखंडा आहे.

दारिद्य हें सर्वथैव अनिष्टकारकच आहे असें आमचें ह्मणणें नाहीं. "There is a soul of goodness even in things evil" (अनिष्ट गोष्टींतही चांगुलपणाचा थोडा अंश असतोच) या आंग्लकवीच्या उक्तीप्रमाणें, दारिद्र्या-

पासूनहि कांहीं इष्टनिष्पत्ति होते, यांत शंका नाहीं; परंतु हे दारिद्र्य-स्तुतिपाठक सुद्धां त्याच्या कृपादृष्टीचा क्षणभरहि अभिलाष धरणार नाहींत.

मनुष्याच्या अंगांतील मर्दपणा, हिंमत, चिकाटी, सहनशक्ति, प्रसंगावधान, आत्मविश्वास वगैरे सद्गुण कसोटीस लावण्याचें दारिद्र हेंच उत्कृष्ट साधन आहे. दारिद्र्यावस्थेच्या प्रत्यक्ष अनुभवावांचून परोपकार, दया, सहानुभूति ह्यांचें मानवी जीवनक्रमांत किती महत्व आहे हें नीट समजून येणार नाहीं. ' समाधान व सुख, आध्यात्मिक उन्नति, नैतिक श्रेष्ठत्व ह्यांस श्रीमंती अवश्यच आहे; संपत्ति ही सद्गुण मोजण्याचें माप आहे; ' हें ह्मणणें किती निरर्थक आहे तें दरिद्री मनुष्याच्या पूर्ण प्रत्ययास येतें.

शक्तिं करोति संचारे शीतोष्णे मर्षयत्यपि
दीपयत्युदरे वह्निं दारिद्र्यं परमौषधम् ॥
ऐश्वर्य तिमिरं चक्षुः पश्यन्नपि न पश्यति
तस्य निर्मलता यातु दारिद्र्य परमौषधम् ॥*

* दारिद्र्याचे जे निरनिराळे स्तुतिपाठ संस्कृत, मराठी किंवा आंग्लकाव्य ग्रंथांतून आढळतात ते शब्दशः तसे समजावयाचे नसून दारिद्र्यमुक्त भाग्यवानांनीं दारिद्र्यग्रस्त जनांस ' निर्वाहः प्रतिपन्न वस्तुषु ' यां न्यायानें, विवेकयुक्त धीर व आश्वासन देण्यासाठीं किंवा विधिचक्राच्या फेऱ्यांत तशी स्थिति कधीं आल्यास, तिच्याविषयीं लोकांनां सावधान दक्षता राखण्याविषयीं सूचना ह्मणून केवळ अर्थवादपर असे ते उद्गार आहेत हें ध्यानांत ठेवलें ह्मणजे सत्कवींनीं दारिद्र्यस्तवन केल्यानें त्यांच्यावर जो अवास्तव कथनाचा आक्षेप येण्याचा संभव आहे त्याचा निरास होऊन उलट, ' काय वानूं मी या संतांचे उपकार, निरंतर मज जागवीती ' असे त्यांच्याविषयीं सकृतज्ञ व सादर धन्यतेचेच उद्गार सहृदय सांसारिक जनांच्या तोंडून खात्रीनें निघाल्याशिवाय राहणार नाहींत. दारिद्र्यासंबंधीं साधक बाधक व विशेष लक्षणीय उद्गार ह्मटले ह्मणजे मृच्छकटिकांतील चारुदत्ताच्या तोंडचे श्लोक, मुक्तेश्वराच्या आदिपर्वांतील द्रोण व द्रुपद यांच्या भेटीच्या प्रसंगानुसार निघालेले उद्गार, ' ग्रे ' या आंग्ल कवीचें ' दारिद्र्य स्तोत्र ' व शेक्सपीयरच्या ' As you Like It ' (प्रेमगुंफा) मधील अंक २, प्रवेश १ मधील पदच्युत ड्यूकचे उद्गार हे होत.

हें सर्व खरें असलें तरी हें अवश्य ध्यानांत ठेविलें पाहिजे कीं ही जी दारिद्र्याची प्रशंसा करण्यांत येते ती, दारिद्र्य ही एक केवळ सद्गुणांची कसोटी व भाग्य-रवीच्या उदयापूर्वीची भीषण रात्र इतक्यापुरतीच आहे; परंतु त्यावरून स्वतःसिद्ध दारिद्र्य हें केव्हांहि एकान्ततः प्रशंसनीय किंवा स्पृहणीय नाहीं.

आमच्या या प्रिय हिंदुस्थान देशाची दारिद्र्य हीच संपत्ति होऊन बसली आहे. मायावी पाणपोईंत, मायावी ऋषीनें आर्य राजकुमार रोहिदास यास पाण-पोईतील मायेनें उत्पन्न केलेले त्याचे आईबाप, पाणपोईंतलें पाणी पिऊन आराम करीत असलेले त्याच्या दृष्टीस पाडून त्यास क्षत्रियधर्मच्युत करण्याचा जसा प्रयत्न विश्वामित्रानें केला त्यासारखी कांहीं अंशीं आह्मां आर्यांची स्थिति होऊन कर्तृत्वक्षम व पुरुषार्थप्रेरक वेदान्ताचें उज्ज्वल स्वरूप कित्येक मध्यकालीन, अनाधिकारी व नीच स्वार्थलोलुप धर्मोपदेशक ह्मणून मिरविणाऱ्या लोकांच्या उपदेशामुळें विपर्यस्त व विकृत होऊन सध्यांच्या वेदांताबद्दलच्या भ्रामक व दैन्योत्पादक कल्पना—दैव-वाद आमच्या लोकांच्या हाडींमासीं खिळून गेला आहे. त्यायोगानें पौरुष-हीनता, निष्क्रियता, दांभिकता व मानसिक आणि आध्यात्मिक दौर्बल्य ह्यांचें सर्वत्र साम्राज्य माजलें आहे. प्रत्यक्ष हिमाचलास हलविणारा व हिंदि महासागर आटवून टाक-णारा आत्मविश्वास नामशेष झाला आहे.

मीं दरिद्री, मीं कमनशीबी, माझ्या हातून काय होणार आहे, 'असेल माझा हरी । तर देईल खाटल्यावरी ' अशासारख्या नेभळट व दरिद्री विचारांनीं आमचा समाज ह्मणजे केवळ वळवळणाऱ्या अळ्यांचा एक विशाल पुंज बनला आहे.

केवळ अकल्पित अथवा अपरिहार्य विधिचक्राच्या फेऱ्यानें प्राप्त झालेलें दारिद्र्य हें दोषार्ह किंवा लांछनकारक नाहीं. आरोग्याचा आभाव, पुरुषप्रयत्नांनींहि न टाळतां येण्यासारखीं अशीं खडतर संकटें, केवळ उच्चतर ध्येयाच्या सिध्यर्थ कराव्या लागलेल्या सर्वस्वत्याग अशामुळेंच जर विपन्नावस्था प्राप्त झाली असेल तर तिच्याबद्दल सर्वांनां सहानुभूतीच वाटेल यांत शंका नाहीं.

अत्यंत गर्ह्य व लज्यास्पद दारिद्र्य ह्मणजे उधळेपणा, आळस, व्यसनें,

जुगार, दुर्लक्ष्य यामुळें जें प्राप्त होतें तें होय. भगीरथ प्रयत्नांचा आभाव, मानसिक शैथिल्य अथवा विवेकाभाव किंवा इतर कोणत्याही प्रयत्नाधीन साधनांनीं दूर करितां येणाऱ्या दारिद्र्याचा करावा तेवढा निषेध थोडाच आहे. अशा दारिद्र्यांत निगरगट्टपणानें स्वस्थ व निश्चिंतपणानें कालक्रमणा करीत राहण्याची प्रत्येक तरुणास नामोशीच वाटली पाहिजे.

बहुतेक दारिद्र्यग्रस्त लोक चांगले दिवस पाहूं शकत नाहींत याचें मुख्य कारण हेंच कीं, त्यांस आपण दारिद्र्यमुक्त होऊं शकूं असा आत्मविश्वासच नसतो. ' पैशाकडे पैसा जातो, ' ' गरीबाचा वाली कोणी नाहीं, ' ' हल्लींचें युगच असें आलें आहे कि कांहीं थोड्यांनीं लक्षाधीश होऊन बाकी सर्वांनीं भीक्षादीश, नोकर व्हावें! ' अशासारख्या नामर्द विचारपंकांत ते इतके कांहीं रुतून गेलेले असतात कीं, उन्नतिपथ आक्रमण करण्याची नुसती इच्छा करणेंहि त्यांस कठीण वाटतें.

आधुनिक सुधारणेंतील कित्येक ठळक अनिष्ट दोषांमुळें पाश्चात्य देशांत व त्यांच्या संसर्गानें हिंदुस्थानांत संपत्तीचें फार थोड्या ठिकाणीं अवाढव्य प्रमाणावर केंद्रीभवन होण्यास सुरुवात झाली आहे, हें खरें; दिवसेंदिवस द्रव्यसंपादनाची कला बरीच गुंतागुंतीची व अवघड होत आहे हेंहि खरें; परंतु त्यामुळें कोणीहि नाउमेद होण्याचें कारण नाहीं. अनेक अडचणींस न जुमानतां आपला भाग्योदय करून घेणारे महाभाग आजही कांहीं दुर्मीळ नाहींत ज्या बिकट परिस्थितींतून डोकें वर निघणें अगदींच अशक्य आहे असें तुह्मांस निःसंशय वाटत असेल तशाच स्थितींतून स्पृहणीय अशा अनेक उच्चतर उत्कर्षस्थानांवर अनेक नर-वीर आपल्या अढळ आत्मविश्वासानें व अश्रांत दीर्घोद्योगानें नित्यःश चढत आहेत.

जेव्हां मनुष्याचा आत्मविश्वास नष्ट होतो तेव्हां त्याच्या अंगचे बाकीचे सर्व यशप्रद सद्गुणहि हळु हळू नष्ट होऊं लागतात. सर्व आयुष्य त्यास भयाण दिसूं लागतें; स्वतःच्या नीटनेटकेपणाकडे तो दुर्लक्ष्य करूं लागतो; त्याचा उद्योग मंदावतो, उत्साह मावळूं लागतो; आपल्या कामांत शिस्त व व्यवस्था राखणें अनवश्य आहे असें समजूं लागतो; सर्व प्रकारें गबाळ्या, हेंगाड्या, शिथिल, निरुत्साही व

कर्तव्यविलक्ष होतो; व अल्पावधींत उत्कर्षमार्गक्रमणाकडील त्याची गति खुंटत जाऊन तो हळु हळू अवनतीच्या उतरणीवरून उतरावयास लागतो, दारिद्र्य-प्रदर्शनाबरोबर मनुष्याची मानसिक अवनति कशी कशी क्रमानें होत जाते. याचें फार मार्मिक व मर्मभेदक वर्णन मृच्छकटिकांत केलें आहे. *

आपल्या श्रीमान् शेजाऱ्याप्रमाणें आपल्यास थाटानें राहतां येत नाहीं, यामुळें कित्येक लोक हताश होऊन जातात; परंतु 'कोंड्याचा मांडा' करून त्यांत समाधान मानण्याची कला त्यांस अवगत नसल्यानें ते विनाकारण कष्टी होतात. येईल त्या स्थितींत विवेकानें शांत राहण्याचें व आपल्या दारिद्र्याची आग्रण होऊन उगाच साऱ्या जगभर टिमकी न वाजविण्याचें साधें कार्यहि त्यांजकडून होत नाहीं. दारिद्र्य हें त्याज्य व अयुक्तिक असून तें घालविण्याचा शक्य तितका प्रयत्न केलाच पाहिजे, असें न मानितां 'तें अपरिहार्य आहे;' 'नशिबीं असे नच तें टळे' अशा दैन्यदर्शक व पुरुषार्थभंजक समजुतीवर भार टाकून असेल त्यांतच आळसट समाधान मानून राहण्याची प्रवृत्ति हीच अत्यंत घातक आहे.

दारिद्र्य हें फारसें वाईट नाहीं, पण दरिद्री विचार मात्र अत्यंत वाईट होत. 'आपण दरिद्री व जन्मभर दरिद्रीच राहणार' ही मनोवृत्तीच अत्यंत गर्हणीय व घातक आहे.

जर तुह्मांस दारिद्र्याचें भय वाटत असेल, वार्धक्यांत आपल्यास खडतर दारिद्र्यदुःख सहन करावें लागेल काय, असे विचार जर तुमच्या मनांत उद्भवत असतील, आपलें पुढें काय होणार अशी चिंता जर तुमच्या मनास रात्रंदिवस जाळीत असेल तर, बहुधा तुह्मांवर तो दारुण प्रसंग खास येणारच असें समजा. कारण हे सतत भीत्युपादक विचार तुमचें धैर्य हळु हळू नष्ट करितात, आत्मविश्वास

* 'दारिद्र्याद्ध्रियमेति' इ० श्लोक किंवा देवलांचें 'दारिद्र्यानें लज्ज उपजे मनुजाच्या अंतरीं। लज्जा तत्तेजातें हरी॥' इ० पद्य पहा.

आंतून पोखरून टाकितात व जीवनकलहांत नेट धरून थेट पुढें चालण्याचें तुमचें सामर्थ्य आस्ते आस्ते नाहींसें करितात.

जर तुमचें मनोनिष्ठ दारिद्र्य नष्ट होईल तर तुमचें लौकिक-बाह्य-दारिद्र्य दूर होण्यास मुळींच वेळ लागणार नाहीं. कारण, **काम एव अयं पुरुषः ।** तुमच्या विचाराप्रमाणेंच तुमची स्थिति-गति-भवितव्यता हीं असावयाचींच.

ज्यास अंगांत शर्टवर घालावयास कोटहि नव्हता असा एक पुष्कळसा पढीक पदवीधर मनुष्य आपलें नशीब कसें काय आहे, तें विचारण्यासाठीं आमच्या माहितीच्या एका ज्योतिषाकडे आला होता.

निराशा व दारिद्र्यपूर्ण विचारांस बळी पडलेला गरीब विचारा प्राणी ! तो कायदेपंडित झाला होता; पण देव '**मन पाहून धन**' देतो हा निसर्गाचा पहिला व अगदीं सुबोध कायदा मात्र त्यास माहित नव्हता. तो ज्योतिषाला म्हणाला, " माझ्या धंद्यांत मला यश मिळेलसें वाटत नाहीं. मीं पुष्कळ प्रयत्न केले व पुष्कळ धंदे करून पाहिले. मला वाटतें मीं जन्मदरिद्रीच आहें. माझें सर्व शिक्षण व्यर्थ गेलें. मीं कधीं काळीं सुखानें राहीन असें वाटत नाहीं. " ज्योतिषीहि मोठा चाणाक्ष मनुष्य होता. त्यानें पाटीवर कांहीं गणीत केल्यासारखें करून एकच जबाब दिला-' आम्हांसहि तसेंच वाटतें ! ' आणि तेंही खरेंच आहे. कारण ज्याला मानसिक दारिद्र्यानें कायमचेंच पछाडलें आहे त्यास ज्योतिषी तरी दुसरें काय सांगणार ?

जर तुम्हांस दैववान् व्हावें असें वाटत असेल तर पहिली गोष्ट ही करा कीं, संशय, स्वतःच्या कर्तृत्वाबद्दलचा खोटा अविश्वास, फाजील, भितरट, भेकड किंवा ' पुढें कसा होऊं ? माझ्या हातून कसें काय काम वठणार ? वठेल किंवा कसें ? अशा विचारानें भेदरून-गांगरून सदा मागें मागें रहाण्याचा स्वभाव सोडा. संशयात्मा विनश्यति. जोंपर्यंत तुमच्या आकांक्षा-पतंगास हा संशयतंतु तुम्हीं जखडून टाकला असेल तोंपर्यंत त्यास केव्हांहि स्वैर संचार करितां येणार नाहीं किंवा उच्च भराऱ्या मारतां येणार नाहींत. आकांक्षा व यशःसिद्धि यांच्यामध्यें

आडवा येणारा संशय हाच कायतो एक बाह्यात्कारी जबरदस्त पण कर्तृत्वाच्या कुऱ्हाडीपुढें फारच ढिसूळ असा पर्वत आहे. आत्मविश्वास धरा. 'कसें करूं? काय करूं?' ह्या अष्टाक्षरी मंत्राच्या जपानें लक्ष्मी केव्हांहि प्रसन्न होणार नाहीं. हा मंत्र करंटेपणाचा आहे. योग्य उद्योगानें स्वतःच्या कर्तृत्वाच्या खोलीचा ठाव लावून पाहिल्याशिवाय नुसत्या उच्च मनोरथाचे मांडेच मनांत खात राहिल्यानें, किंबहुना तोंडास पाणी आणणारें रुचिकर, स्वादिष्ट व ताजें पक्वान्न पुढें वाढलेलें दिसत असतांही हात लावला तर, तो भाजेल का? किंवा एकदम घास घेतला तर तोंड पोळेल का? अशा नुसत्या कांक्षाखोर कल्पनांनीं त्या पक्वान्नांस स्पर्शच करण्याचें मनांत न आणल्यास मनुष्याला आकांक्षासिद्धिरूप पक्वान्नाचा अमृततुल्य आस्वाद घ्यावयास कधीं तरी सांपडेल काय? 'उद्योगिनं पुरुषसिंहमुपैति लक्ष्मीः।' 'उद्यमेन हि सिध्यंति न कार्याणि मनोरथैः।' हीं अनुभवसिद्ध सुज्ञ वचनें हेंच सांगतात. **मीं**-मीं-करीन असा **सात्त्विक अहंकार पाहिजे. आत्मश्रद्धेच्या किल्लीनेंच समृद्धिमंदिराचा भव्य दरवाजा उघडला पाहिजे.**

आज जे जे ह्मणून 'थोर' ह्या पदवीस प्राप्त झालेले लोक आहेत त्यांपैकीं एकहि आपल्या आपत्तीच्या काळांत, 'काय करूं, हा धंदाच बरोबर नाहीं!' 'काळ मोठा कठीण आला!' असें ह्मणणारा नव्हता. आपला नेहमीं उणेपणाच पाहणें, उणेपणा बोलणें व उण्यांचाच विचार करणें ही संवय आत्मघातकी मनोवृत्तीचीच द्योतक आहे.

कृपण व कोत्या मनाचा मनुष्य केव्हांहि संपत्तिमान् होत नाहीं. जरी कदाचित् संपत्ति मिळालीच तरी ती स्वकष्टार्जित न मिळतां, कोणाचा लांबचा वारसदार ह्मणून किंवा अन्य पौरुषहीन मार्गांनीं मिळावयाची. द्रव्य हें नेहमीं दिलदार, उदार व व्यापक मनोवृत्तींच्या मनुष्यांसच मिळत असतें.

सर्वार्थ-कल्पलतिका जगिं होय आशा
सर्वार्थ-नाशक तिची भगिनी निराशा ॥ राधा-रमण.

जीवनार्थ कलहांत आशापूर्ण, सदानंदी व तरतरीत मनोवृत्तीच यशः संपादनास समर्थ होते. निराशावाद हा सर्वस्वनाशक आहे. तो हताश करणारा,

महत्वविनाशक व मरणवत् आहे. तुमची सर्व संपत्ति नष्ट झाली तरी कांहीं हरकत नाहीं; तुह्मी अनेक तीव्रतर व्याधींनीं दुर्बल झालां तरी त्याची पर्वा नाहीं; तुमची लोकांत कवडीची सुद्धां पत उरलेली नसली तरी त्याची क्षिती नाहीं; पण तुमच्यांत आत्मश्रद्धा आहे नां? तुमचा मर्दपणा–हिंमत अद्याप नष्ट झाली नाहीं नां? तर मग कांहीं हरकत नाहीं; लक्ष्मी तुमच्यापुढें हात जोडून उभी आहे; तुह्मीं फक्त तिला आपल्या आत्मश्रद्धेची व हिंमतीची ओळख पटूं द्या, ह्मणजे झालें.

जर तुह्मांस दारिद्र्यमुक्त व्हावयाचें असेल तर तुमचें मन श्रीमान्, उदार, सत्कार्यक्षम व विशाल झालें पाहिजे. जर तुह्मांस कोठें जावयाचें तेंच माहित नसेल तर तुह्मीं मुक्काम तरी गांठणार कसा? आडांतच जेथें कांहीं नाहीं, तेथें पोहोऱ्यांत तरी–व तो पोहराहि फुटका!–यावें कोठून?

आमच्या माहितीचा एक चांगला कवि व लेखक आहे. भ्रामक वेदांत व दुर्बल विचार ह्यांचा त्याच्या मनावर इतका कांहीं जबरदस्त पगडा बसला होता कीं, त्याची सर्व कर्तृत्वशक्ति, आत्मविश्वास, चिकाटी, चौकसबुद्धि वगैरे सर्व यशःप्रद सद्गुण सर्वथा नष्ट झाले होते. स्वतःच्या उपजीविकेसाठीं सुद्धां त्यास दुसऱ्यावर अवलंबून रहावें लागत होतें; त्याच्यासाठीं कांहीं उद्योगधंदा दुसऱ्यांस पहावा लागे व त्यांनीं पाहून दिला तरी तो करण्याचें त्यास सामर्थ्य राहिलें नव्हतें. थोडक्यांत सांगावयाचें ह्मणजे 'पुरुष'–मनुष्य–ह्या संज्ञेस तो बहुतेक अपात्र होऊन गेला होता. स्वतःच्या श्रमानें एक पैसासुद्धां न मिळवितां त्यास महिनेच्या महिने काढावे लागत. ह्यामुळें त्याचे विचारहि अत्यंत दीन व कृपण बनले. दरमहा ५०–७५ तर राहोच परंतु १०–१५ रुपयेहि मिळविण्याची आपली योग्यता नाहीं असें त्यास वाटे. नवजीवनदायक व पौरुषप्रद पुस्तकें वाचूनहि त्यांचा त्याच्या मनावर कांहींच परिणाम झाला नाहीं. कारण आपल्या कोत्या मार्गभ्रष्ट कल्पनांस अनुसरून तो त्यांचा अर्थ करी. अखेर, त्याच्या सुदैवानें त्यास एका मानसशास्त्रवेत्त्याची भेट घेण्याची इच्छा झाली. त्यानें त्याची सुमारें अर्धा तासभर केलेली निर्भत्सना व दिलेल्या सूचना ह्यांचा त्याच्या मनावर असा कांहीं परिणाम झाला कीं ८ दिवसांतच त्याच्या मनोवृत्तींत पुष्कळच फरक पडला; सुमारें १५ च दिवसांत तो पूर्ण स्वावलंबी बनला व आतां इतरांसहि असा स्फूर्ति-

प्रद उपदेश देण्याची त्याची हळु हळू तयारी होत आहे. त्यास मिळालेला गुप्त गुरुमंत्र निराळ्या शब्दांत उघड करून सांगावयाचा ह्मटला ह्मणजे दुसरा कांहीं नसून '**यादृशीं भावना यस्य सिध्दिर्भवति तादृशी**' किंवा 'वासना तशीं फळें' यांसारखा आणि 'संशयाची बाधा न हो कदापि' हाच होता.

तुह्मांला जें ध्येय इष्ट असेल, त्यांच्याशीं तुह्मीं प्रथम तादात्म्य करून घेतलें पाहिजे; त्या ध्येयाच्या प्राप्तीस लागणाऱ्या विशिष्ट गुणांचें व वर्तनाचें आपल्यांत प्रथम बीजारोपण केलें पाहिजे. सारांश एकप्रकारें 'भावी स्थिती' ची स्वतःच्या अंतरंगांत नेहमीं 'रंगीत तालीम' करीत राहिलें पाहिजे;

उदाहरणार्थ–जर तुह्मांस 'श्रीमंत' व्हावयाचें असेल तर तुह्मीं श्रीमंतांप्रमाणेंच आपली भूमिका, भीत भीत किंवा लाजत मुरडत नव्हे तर, मर्दपणानें व उमेदीनें वठविली पाहिजे. तुह्मीं श्रीमंती अनुभविली पाहिजे, श्रीमंतीचाच विचार केला पाहिजे व श्रीमंताप्रमाणेंच दिसलें पाहिजे. मीं आपली भूमिका वठविण्यास समर्थ आहें व ती उत्कृष्ट रीतीनें वठवीन अशी, धमक–असा आत्मविश्वास तुमच्या मनांत नेहमीं जागरूकरीतीनें वसत असला पाहिजे.

सर्व संशय, सर्व कुशंका, सर्व भय, सर्व दरिद्री व कोते विचार यांस आपल्या हृदयांत क्षणभर सुद्धां थारा देऊं नका. एकदां आपल्या मनावर ताबा बसविलात, आपल्या विचारांवर हुकमत चालविण्यास शिकलांत ह्मणजे तुह्मांस जें कांहीं पाहिजे असेल तें तुमच्यापुढें चालत येईल, हात जोडून पुढें उभे राहील; तुह्मीं त्यास शोधीत भटकण्याचें कारण उरणार नाहीं.

आपल्या भीषण व प्रतिकूल परिस्थितीला मोठ्या धैर्यानें तोंड देऊन जर जगांतील सर्व दरिद्री उदयोन्मुख होण्याचा निश्चय करितील, आह्मीं दरिद्री राहणार नाहीं ह्मणून कायावाचामनानें एकसारखा उत्कट ध्यास घेतील तर, अल्पावधींतच सध्यांच्या विषम ऐहिक सुधारणेंत केवढी तरी क्रांति घडून येईल.

प्रत्येक बालकाच्या मनावर हेंच बिंबविलें पाहिजे कीं जगांत आपला उत्कर्ष करून घ्यावा हें आपलें कर्तव्य आहे व हा आपला जन्मसिद्ध हक्क आहे. जगांतील सर्व सुखें कांहीं थोड्याच माणसांनां प्राप्त होऊन इतरांनीं नुसतें त्यांच्या तोंडाकडे पहात रहावें किंवा ते फेंकतील तो तुकडा दीनवाणेपणानें चघळीत रहावा असा

ईश्वराचा मुळींच हेतु नाहीं. त्या बालकाच्या भावी उत्कर्षास अशा कल्पनेचा संस्कार फारच पोषक होईल.

ब्रह्माच्या आद्यावस्थेप्रमाणेंच संपत्ति व उत्कर्ष यांचेंही प्रथमस्वरूप अव्यक्त व उत्कट मनःस्फूर्तिरूप असते व नंतरच तीं व्यक्त व व्याकृत स्वरूपाप्रत पावतात.

जेव्हां एखादा विद्यार्थी वैद्य होण्याचा निश्चय करितो तेव्हां तो, शक्य तितक्या रीतीनें आपल्या मनांत व आजूबाजूला, वैद्यकीच्या अध्ययनास पोषक अशाच गोष्टींच्या निकट सहवासांत असण्याचा–वैद्यकीय वातावरणांत राहण्याचा प्रयत्न करितो. तो वैद्यकीय विषयासंबंधींच गप्पागोष्टी करितो, वैद्यकीय पुस्तकेंच वाचतो, वैद्यकाविषयींच विचार करितो व शेवटीं अशा परिस्थितीच्या संकलित संस्कारानें व गुरूपदिष्ट अध्ययनानें तो वैद्य होतो. वैद्य होण्याचा निश्चय करून तो कायद्याचीं पुस्तकें वाचीत नाहीं, किंवा वैद्यकाशिवाय इतर विषयासंबंधी भाषण, वाचन, मनन हीं फारशीं चालवीत नाहीं.

आपत्तीच्या आघातानें आपण केव्हांहि चिरडले जाणारच नाहीं असें नेहमीं उत्कट श्रद्धेनें व हिंमतीनें आपल्या मनाशीं ह्मणत रहा! आपण परिस्थितीचे गुलाम नाहीं हें वारंवार आपल्या मनावर दृढपणानें बिंबविण्याचा प्रयत्न करा; मींच माझ्या परिस्थितीचा व दैवाचा नियंता आहें असा उत्कट आत्मप्रत्यय स्वतःच्या मनांत उत्पन्न होण्यास अश्रांत उत्साहानें झटत रहा.

सृष्टीमध्यें सर्वप्रकारची साधनसामुग्री भरून राहिली आहे; कोणाच्याहि सुख-समृद्धींत उणेपणा अथवा वैगुण्य न पडूं देतां आपणासहि खात्रीनें सुख-समृद्धि-संपन्न होतां येईल हा संजिवनीमंत्र–हा विचार आपल्या–रोमरोमांत भिनूं द्या. समृद्धि हा तुमचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. तुह्मीं स्वयमेव उत्कर्षरूप असून **सुख** व **समृद्धि** हेंच तुमचें ऐहिक ध्येय-साध्य-आहे. तें साध्य करण्याचा सतत व सोल्हास प्रयत्न नेहमीं करीत राहून, हें ध्येय प्राप्त–सफल–झाल्याशिवाय मनास पौरुषहीनतादर्शक अल्पसंतोषीपणानें किंवा आत्मघातकी आलस्यानें, क्षणभरही निचळ निरुद्योगी, निरुत्साही अथवा निश्चिन्त बसूं देऊं नका, हेंच पुनः पुनः सर्वांस आमचें प्रेमाग्रहपूर्वक सांगणें–हाच आमचा सर्वांस प्रेमयुक्त संदेश-आहे.

प्रकरण २ रें.

उत्कर्ष–पथ.

जोडूनियां धन, उत्तम वेव्हारें, उदास विचारें व्यय करीं ।

—तुकाराम.

" निज करणीनें नर तो होई नारायण " या वचा स्मरा ।
परमात्म्याचे वंशज आपण स्वर्गतुल्य ही करूं धरा ॥

—उन्नति-गीत (श्री. नी. चापेकर.)

'मन पाहून धन,' 'साखरेचें खाणार त्यास देव देणार !' ह्या लहानशा दोन सर्वप्रसिद्ध म्हणींत उत्कर्ष–पथ–दिग्दर्शन अगदीं यथातथ्य व सर्वांगपूर्ण झालें आहे. खरोखर, यांहून अधीक अर्थपूर्ण व सत्य अशा दुसऱ्या म्हणी क्वचितच असतील. जर ह्या म्हणींइतकेंच त्यांचें स्वारस्यहि सर्व लोकानुभूत होईल तर जगांतील कितीतरी कष्ट व दारिद्य, हाल अपेष्टा व दुःखें कमी होतील.

यादृशीं भावनां कुर्यात्सिध्धिर्भवति तादृशि ।

आपलें ध्येय प्राप्त करून घेण्याचा एकच मार्ग आहे. तो हा कीं श्रवण मनन निदिध्यासादि प्रयत्नांनीं आपणच स्वतः ध्येयमय होऊन जाणें हा होय.

" आह्मीं काय कुणाचें खातों । तो राम आह्मांला देतो "

* * *

" अनंत हस्तें कमलावरानें । देतां किती घेशिल दो करानें ? "

* * *

नहि कल्याणकृत् कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥

अशी आपल्या मनाशीं खूण गांठ बांधून ठेवणें व जगच्चालकाच्या, **तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्** ह्या वचनावर दृढश्रद्धा ठेवणें हाच समृद्धि-संपादनचा खरा मार्ग–खरा उत्कर्षपथ–होय. अशीं जर त्या सत्यरूप, ज्ञानमय, दयाघन प्रभूचीं–' बाही उभारून ' दिलेलीं–आश्वासन आशीर्वादात्मक वचनें आहेत, तर मग तुह्मीं दरिद्री कां रहावें? तो अपराध तुमचाच नव्हे काय?

ह्या अनंत विश्वाच्या व्यापक व पोषक शक्तीशीं तादात्म्य करून घेणें ही –उत्कर्षपथाची–गुरुकिल्ली होय. हें तादात्म्य ह्मणजेच उत्कर्ष–समृद्धि व विरह ह्मणजेच दारिद्य–दौर्बल्य–दुःख.

समृद्धि-सुखाचा अनुभव फक्त मुठभर लोकांसच मिळावयाचा, ह्या घातक सिद्धांताचा उगम कोठून झाला असावा न कळे! प्रत्येक मनुष्य समृद्ध व श्रीमान् होणें अशक्य आहे, ह्या दुर्बल विचारांतच ह्या सिद्धांताचें बीजारोपण झालेलें असावें. ' प्रत्येक मनुष्यास स्पृहणीय वाटणारे पदार्थ ह्या जगांत बरेच दुर्मीळ आहेत. ज्याअर्थीं सर्वांस समृद्ध होतां येणें शक्य नाहीं त्याअर्थीं, मुठभर लोकांनींच जें कांहीं असेल नसेल त्याकरितां निकरानें व स्वार्थेच्छेनें झगडलेंच पाहिजे. ह्या झगड्यांत जे बलवान्, धूर्त व चिकाटीचे असतील त्यांस यशाचा पहिला वांटा मिळावा हें साहजिक आहे! '

जणूं काय ईश्वरानें नजरचुकीनें किंवा अज्ञानानें ह्या पृथ्वीच्या पाठीवर इतके प्राणी निर्माण केले आहेत कीं त्यांच्या पोटापाण्याची भरपूर तजवीज करणें देखील आतां त्यास अशक्य झालें आहे; परंतु हें यत्किंचित् खरें नसून जें जें ह्मणून मनुष्य मात्रास **प्रिय व अवश्य** आहे, त्याचा ह्या जगांत प्रत्येकास पुरून उरण्याइतका भरपूर सांठा आहे, हें प्रत्येकानें ध्यानांत ठेवावें.

एखाद्या सार्वभौम प्रभूचाच ज्येष्ठ पुत्र–युवराज–जेव्हां हीन दीन होऊन देशोदेशीं भटकूं लागतो तेव्हां त्यास काय ह्मणावें बरें? त्या ठिकाणीं कांहीं तरी विपरीत प्रकार असलाच पाहिजे. विश्वात्म्याशीं एकरूप असलेल्या–अहंब्रह्मास्मि ह्मणूं शकणाऱ्या प्राण्यानें कोरड्या मीठभाकरीच्या आभावीं उपाशी मरावें काय?

शांति व सुख यांच्या आभावीं चिंता व क्लेश यांनीं झुरत रहावें काय? ‘ पाहिजे ’-च्या शोधांत जन्मास आल्यापासून मरेपर्यंत वणवण भटकावें, भयानें सदा सर्वकाळ थरथर कांपत असावें, ही किती सखेदाश्चर्याची गोष्ट आहे बरें? पण असें कां व्हावें व यांत चूक होते कोठें, त्याचें अगोदर निदान केलें पाहिजे.

उत्कर्षशास्त्राचे नियम भूमितीच्या सिद्धांतांप्रमाणेंच त्रिकालाबाधित आहेत. जर तुह्मीं त्या नियमांस अनुसराल तर समृद्धीच्या दरबारांत तुमचा सहज प्रवेश होईल. पण जर अज्ञानानें किंवा जाणून बुजून त्या नियमांकडे दुर्लक्ष कराल तर तुह्मांस लागलीच दरबारांतून घालवून देण्यांत येईल; किंबहुना प्रथम आंत जाण्यालाच मज्जाव होईल. त्या कामांत दया, माया किंवा कोणाची गय, भीड, मुर्वत, वजन, वशिला, कांहीं एक चालावयाचें नाहीं.

मनुष्य हा परमेश्वरस्वरूप -मंगलस्वरूप आहे; तेथें अशुभ, दारिद्र्य, अमंगळ अपयश यांचें अस्तित्व तरी कसें संभवेल? मनुष्यांतील दैवीअंश हाच खरा मानवीअंश व तो सदासर्वकाळ सामर्थ्य, समृद्धि, उत्कर्ष, उन्नति, शांति व सुख यांनीं विलसणारा आहे. त्याच्या वैभवास क्षय नाहीं; सुखास मर्यादा नाहीं; व सामर्थ्यास तुलना नाहीं.

सहाराच्या अफाट वाळवंटाप्रमाणेंच पुष्कळ मनुष्यांच्या जीविताची स्थिति असते. मैलच्यामैल रुक्ष रेताड प्रदेशांत क्वचित् एखाद्या क्षुद्र झऱ्याच्या कांठीं कोठें तुरळक हिरवळ, तृणाच्छादित शाद्वल व लहानशा डबकेंवजा पाणथळ मोठ्या मुष्किलीनें दिसली तर दिसावयाची! त्यांच्या प्रतिकूल, उत्कर्ष-पराङ्मुख मनोवृत्तिरूपी अंतरिक्षांत क्वचित्च एखादा सुदैवाचा उच्चतर आशा व आकांक्षेचा उज्वल तारा सहज क्षणभर लुकलुकावयाचा!!

बाकी सर्वत्र रूक्ष, उदास व अंधारमय; अर्थात् आलेली अमोलिक संधि, समृद्धि किंवा संपत्ति ते जाणून बुजून बाहेर घालवून देतात असें नाहीं; परंतु शंका, भीति, आत्मश्रद्धाऽभाव, कोतेपणा ह्यांची भीषण अटवी मनांत इतकी दाट व अफाट माजलेली असते कीं सुदैव-सूर्याच्या समृद्धिरूप किरणांचा त्यांच्या अंतर्भागांत प्रवेश होणेंच अगदीं अशक्य असतें.

उत्कर्षप्राप्तीचा खरा मार्ग—परिस, चिंतामणी, कल्पवृक्ष सर्व कांहीं-आपलें आपणामध्यें—आपल्या मनामध्येंच आहे. " वर मागा ह्मणजे मिळेल. " मात्र " वरहि वरायास पाहिजे समज. " तुह्मीं थोडें मागतां ह्मणून तुह्मांस थोडें मिळतें. तुह्मींच तुमच्या मालकीच्या भरपूर भरलेल्या तिजोरींतून सढळ हातानें संपत्ति बाहेर काढण्यास भीत आहांत. आपल्या कृपण विचारांमुळें तुह्मीं पंचपक्वान्नांच्या राशीमध्यें बसूनहि भुकेनें व्याकूळ होऊन तळमळत आहांत. कुबेरानें आपला सर्व खजीना तुमच्यापुढें उघडा ठेविला असूनही अज्ञानामुळें तुह्मीं त्यास हात लावण्यास भितां. समृद्धिगंगा तुमच्या दरवाजावरून प्रचंड खळखळाट करीत व विपुल, अमृततुल्य व पावनकारक जलसंपत्तीचें असंकोचित हस्तानें सर्वत्र दान करीत वाहत जात आहे; पण तुह्मीं मूढ, अभागी, कंरटे मात्र पाण्यांत आपले पाय भिजतील किंवा आपली भिकार झोंपडी ह्या जलप्रवाहांत वाहून जाईल अशा काळजीनें भेदरून जाऊन, घशास कोरड पडून अमृतनदीच्या तटावरच मरणाची वाट पहात बसल्यासारखे हताश व क्षीणप्रयत्न झाला आहां याला काय ह्मणावें ? अथवा काय ह्मणणार ? " इथें काय कुणाचें बा गेलें रे ! ज्याचें त्यानें अनहित केलें रे ! " हेंच !

आपल्या पाहण्यांत असे पुष्कळ लोक असतील कीं ते आपलें जीवित सुखमय व्हावें ह्मणून झटत असतात; पण त्यांचें मन मात्र सदा सर्वदा आपलें दैन्य, आपलें दुर्दैव व आपली असहाय्य स्थिति यांचाच विचार करीत असतें. जगांत आपल्या मनासारखें कांहींच घडून येत नाहीं ह्मणून त्यांस स्वतःची कींव येते, त्यांचे विचार नेहमीं आपल्या इच्छेप्रमाणें घडून न येणाऱ्या गोष्टींवरच एकाग्र झालेले असतात. ते एका गोष्टीची इच्छा धरितात तर दुसऱ्याच गोष्टीची अपेक्षा करून तिच्यासाठीं धडपडत, झटत, तळमळत व झुरत असतात !

कांहीं लोक स्वभावतःच उदार व प्रशस्त मनोवृत्तींचे असतात. ते नेहमीं भव्य, उदात्त व कल्याणप्रद गोष्टींकडेच लक्ष्य देतात. ते स्वभावतःच उत्कर्षोद्युक्त असतात. श्वासोच्छ्वास करण्याची क्रिया ही जशी त्यांची स्वाभाविकपणें होत असते त्याचप्रमाणें अर्थलाभ हाहि त्यांस स्वाभाविकपणें साध्य होतो. भीति,

संशय, आत्मश्रद्धाऽभाव वगैरे त्यांच्या मार्गांत क्षणभरहि टिकूं शकत नाहींत. आपली इच्छा पूर्ण होणार नाहीं काय? अशी त्यांस कधीं शंकाच येत नाहीं. ते बिनदिक्कत चार पैसे खर्च करितात व त्यापासून चार आणे मिळवितात. सुपात्रीं दान व योग्य ठिकाणीं खर्च करितांना आपणाजवळ हाच कायतो एक शेवटचा पैसा शिल्लक आहे; तो खरचल्यावर पुढें काय? असा प्रश्न त्यांच्यापुढें केव्हांच उपस्थित होत नाहीं. तुमच्याजवळ एक हजार रुपये खर्चास असतांनां त्यांतील एक पैसा तुह्मीं जितक्या निःशंक बुद्धीनें खर्च कराल तितक्याच निःशंकतेनें तुह्मीं जेव्हां आपल्या जवळचा शेवटचा एकच पैसा खर्च करूं शकाल व एकापासून एकवीस मिळवूं अशी धमक बाळगूं लागाल त्याचवेळीं तुह्मांस समृद्धीचें खरें रहस्य समजेल; तुह्मीं उत्कर्षपथाला लागलां असें ह्मणतां येईल.

"एक गोष्ट आपण पक्की लक्ष्यांत बाळगिली पाहिजे ती ही कीं, आपला जन्म, घेण्याकरितां नसून देण्याकरितां आहे. प्रकृतीचा असा कडक कायदा आहे कीं, ती आपणास द्यावयास भाग पाडील. मग खुषीनें देण्यांतच शहाणपण नाहीं काय? * * * या कायद्याच्या विरुद्ध तुमची गडबड जितकी अधीक, तितके प्रकृतीचेहि तडाके अधिक भयंकर आणि ह्मणून तुमचे कष्टहि अधिक भयंकर! आपली देण्याची तयारीच कधीं नसते. आपले हात सदोदित घेण्याकरितां तयार असतात; देण्याचें धैर्यच आपणांस नसतें. प्रकृतीच्या या मागणीला पुरें पडण्याची आपली तयारी नसते, ह्मणून आपणांस अनेक प्रकारचीं दुःखें भोगावीं लागतात. सूर्य सदोदित समुद्राचें पाणी शोषीत असतो, तें पावसाच्या रूपानें परत देण्याकरितांच शोषीत असतो. सर्व जगभर हाच व्यवहार चालू आहे. आपण मनुष्यें ह्मणजे प्रकृतीचा दे, घे, करण्याचीं यंत्रें आहों. एकाकडून घ्यावयाचें आणि दुसऱ्यास द्यावयाचें हा प्रकृतीचा व्यवहार आपल्यामुळें चालतो. * * * अधिकाधिक देत गेलां, तर अधिकाधिकाची प्राप्ति तुह्मांस आपोआपच होईल."

द्यावें तसें घ्यावें.

अदानदोषेण भवेद्दरिद्री ।

शंकित, ऐदी, कंजुष, कृपण व कोत्या विचारांनीं समृद्धीचा प्रवाह केव्हांहि आपल्याकडे वळवितां येणार नाहीं. त्यास औदार्य, मनमोकळेपणा, उदात्तता ह्या वृत्तिरूप पाटबंधाऱ्याचीच आवश्यकता आहे. थोडक्यांत सांगावयाचें ह्मणजे द्यावें तसें घ्यावें. व ही देवघेव प्रथम मानसिक कल्पनातरंगांच्याच द्वारें उद्भूत होते.

मनुष्यास आपण ही अमोल काया जी मोठ्या प्रेमानें दिली आहे तिचा त्यांनीं सुखानें व पूर्ण स्वातंत्र्यानें पण विवेकयुक्त वर्तनानें यथेच्छ उपभोग घ्यावा अशीच ईश्वराची ईच्छा आहे. जेव्हां मानवी मनांतील पाशवी अंश निर्बल होऊन दैवी अंश प्रबल व प्रकाशमान् होईल तेव्हां दारिद्र्य, गुलामगिरी व दुर्गुण यांचा नायनाट होईल. जर प्रत्येक मनुष्य अंतीं सामर्थ्य-समृद्धि-शांति-सुखसंपन्न होऊन सच्चिदानंदमय विश्वनियंत्याशीं एकरूप होऊन जाणार नाहीं तर परमेश्वराचा हा सर्व खटाटोप व्यर्थ होय असेंच ह्मणावें लागेल. पण त्या ज्ञानस्वरूप विश्व-वत्सल कृपाघन परमेश्वरानें हा सर्व विश्वपसारा शेवटीं केवळ निरर्थक होण्यासाठींच निर्माण केला असेल हें ह्मणणें विचारवंत ह्मणविणाऱ्या माणसास क्षणभर तरी शोभेल काय? किंवा अशा गोड फसवणुकीनें, अशा दुर्धर दिशाभूलीनें, आपला आत्मघात करून घेणें हें तरी कोणाहि विवेकी मनुष्यास त्याचे ज्ञानचक्षु सताड उघडे व सर्वदर्शन–ग्रहणक्षम असतां पटेल काय? अर्थातच नाहीं; त्रिवार नाहींच नाहीं! यास्तव हे प्रिय बंधुहो! हा व्यामोह पार झुगारून देऊन, आपला आत्म-ज्ञानदीप उज्वल करा व त्याच्या साहाय्यानें व त्या सत्य-संकल्प व दयाघन परमेश्वराच्या कृपाप्रसाद-लवानुग्रहानें आपलें ऐहिक जीवन-साफल्य व आत्यंतिक निःश्रेयस् संपादन करा!

प्रकरण ३ रें.

आत्म-विश्वास.

" बाळा, आतां मला कशीं माणसें हवींत तें सांगू का ? लोखंडाचे स्नायू, पोलादी ज्ञानतंतू, आणि वज्राचीं मनें असलेलीं माणसें मला हवींत. क्षत्रियाचें वीर्य आणि ब्रह्म-तेज हीं जेथें एकवटलीं असतील असे नरसिंह मला पाहिजेत. "

—स्वामी विवेकानंद.

आत्मविश्वास ही सामर्थ्य, समृध्दि व यश ह्यांची गुरुकिल्ली –आदिजननीच–आहे. तुमच्या हातून आजपर्यंत काय झालें किंवा तुह्मीं सध्यां काय करीत आहां, तें आत्मविश्वास सांगत बसत नाहीं; तर तुह्मीं ' काय करूं शकाल ' तें सांगतो. तुमच्या आत्मविश्वासावरून तुमच्या भावी कर्तृत्वाची अटकळ सहज व चांगली करितां येईल.

तुमचा आत्मविश्वास ढळवूं पाहणारा, तुह्मीं पूर्ण आत्मनिष्ठेनें हातीं घेतलेलें कार्य करण्यास तुह्मीं असमर्थ आहां असें भासविणारा मनुष्य, हा तुमचा एक भयंकर शत्रु आहे असें समजा.

मानवी समाजाची उन्नति ही अमर्याद आत्मविश्वास असणाऱ्या थोर स्त्रीपुरुषांकडूनच झालेली आहे. एका काळीं सर्व जगानें अशक्य, हास्यास्पद व निंद्य मानलेल्या आपल्या कल्पनांस केवळ अनन्यसामान्य आत्मविश्वासाच्या बळावरच मूर्त स्वरूप देणाऱ्या विभूति जर जगांत निर्माण झाल्या नसल्या तर सर्व मानवीसमाज जगाच्या बाल्यावस्थेंतल्याप्रमाणें अजूनही, अंगाला रंग फांसून, रानटीपशूंच्या मागें धांवणाऱ्या मनुष्यांनींच भरलेला राहिला असता.

' जर असें झालें असतें तर ? ' ' जर माझ्यामध्यें अमुक गुण असता तर ? ' ' जर मीं त्याच्या जागीं असतों तर ? ' ' जर मला तेवढी संधि साधली असती

तर ?'–तर मीं आज सर्व जगाच्या कौतुकास पात्र झालों असतों–आज सहज लक्षाधीश झालों असतों, असें ह्मणणारे अनेक लोक आपल्या पाहण्यांत येतात. परंतु बारकाईनें पाहिलें तर असें दिसून येईल कीं वस्तुतः त्यांच्यामध्यें जी काय उणीव असते ती एखाद्या सद्गुणाची, संधीची किंवा दुसऱ्या कशाची नसून फक्त सर्व यशःसिद्धीचें प्राणसर्वस्व–चित्कला–जो आत्मविश्वास त्याचाच त्यांच्या ठिकाणीं शोचनीय अभाव असतो.

ह्या ईश्वरनिर्मित व सर्वांगपूर्ण सृष्टींत 'आपोआप,' 'उगाच,' 'यदृच्छेनें' किंवा 'अकल्पित' असें कांहीं नाहीं. प्रत्येक कार्यास कार्याइतकेंच महत्वाचें कारणहि असावें लागतें. उगमाच्या उंचीपेक्षां पाणी केव्हांहि वर चढत नाहीं, हा जसा भौतिक शास्त्राचा नियम आहे त्याचप्रमाणें मनुष्याच्या अंगांत जी, व्यक्त असो वा गूढरूप असो, कर्तृत्वशक्ति असेल तिला अनुरूप असें कार्य त्याच्या हातून झाल्याशिवाय कधींही रहावयाचें नाहीं, हाहि मानसिकशास्त्राचा तितकाच अढळ व अनुभवसिद्ध नियम आहे. मानसिक आकांक्षा, आत्मश्रद्धा व प्रयत्न ह्यांच्या संकलित मूल उगमापेक्षां यशःसिद्धि केव्हांहि उच्चतर असणार नाहीं किंवा त्यांच्यापेक्षां कमीहि राहूं शकणार नाहीं. केवढीहि कर्तृत्वशक्ति असो, बुद्धि कितीहि कुशाग्र असो व शिक्षण कितीहि श्रेष्ठ असो; आत्मविश्वासापेक्षां -व आत्मविश्वासाशिवाय–यशःप्राप्ति केव्हांहि अधिक होणार नाहीं.

तुमचा जीवनक्रम यशस्वी होण्यास, तुमच्या इच्छा परिपूर्ण होण्यास लागणारे अवश्य गुण पुष्कळअंशीं तुमच्यामध्यें जन्मतःच **बीजरूपानें**, अप्रकटित अथवा असंस्कृत अशा गूढरूपानें आहेत. फक्त तुह्मीं खोल व अंधारमय खाणींतील रत्नपाषाणांप्रमाणें किंवा संगमरवरी दगडांत गुप्त असलेल्या वाटेल त्या मूर्तीप्रमाणें ते योग्य परिश्रमानें ध्येयोचित संस्कारांच्या सहाय्यानें व्यक्त व विकसित केले पाहिजेत.

लोक तुह्मांस कांहींहि ह्मणोत; तुमचे हेतु, तुमचे बेत व तुमच्या आकांक्षा यांस ते कितीहि हंसोत; तुह्मीं आपला आत्मविश्वास ढळूं देऊं नका. कशाहि

माणसाशीं किंवा कसल्याही प्रसंगाशीं गांठ पडो, त्यामुळें तुह्मीं आपला आत्मविश्वास यत्किंचितहि डळमळूं देऊं नका. तुमची संपत्ति, तुमचें आरोग्य, तुमचा दरारा तुमचा बोज, तुमची इभ्रत—फार तर काय पण तुमची पत सुद्धां नष्ट झाली तरी कांहीं फिकीर करूं नका. जोंपर्यंत आत्मविश्वास हा तुमचा पाठीराखा आहे, तोंपर्यंत खात्री असूं द्या कीं आज नाहीं उद्यां, केव्हां ना केव्हां तरी, अलौकिक यशः-सिद्धीनें चकित होऊन, सकौतुक आदरानें तुमच्यापुढें जग विनम्र होईलच होईल.

एक ह्मणतो, 'माझें शिक्षण अगदींच थोडें झालें आहे, ह्मणून मीं हा असा रखडतों आहें!' दुसरा ह्मणतो, 'मीं इतकी मेहनत करितों पण तिचें चीजच होत नाहीं. माझें नशीबच फुटकें!' तिसरा ह्मणतो, 'काय करूं हो! माझ्या आईबापांनीं मला शिक्षण मिळविण्याची संधीच दिली नाहीं!' परंतु ह्या सर्व केवळ सबबी आहेत. नुसती विद्वत्ता, तरतरी किंवा शिक्षण हींच जगांत यशस्वी व्हावयाचीं साधनें नव्हत. असे किती तरी जगप्रसिद्ध लोक सांपडतील कीं त्यांनीं शालागृहाचें कधीं मुखदर्शनहि केलें नाहीं किंवा शाळेमध्यें त्यांनीं मुळींच नांव कमाविलें नाहीं. परंतु यशःसिद्धीचें मुख्य व खरें कारण ह्मटलें ह्मणजे निःसीम, अचल व स्वकार्यैकाभिमुख असा आत्मविश्वास हेंच होय! आपल्या अंतःकरणाच्या अंतर्भागांत दडून राहिलेलें गुप्त सामर्थ्य प्रगट करण्यास आत्मविश्वास हाच एक खरा, अद्भुत पण सहजसाध्य मंत्र आहे.

हा आत्मविश्वास ह्मणजे क्षुद्र मनोवृत्तिदर्शक व उन्मत्ततेचा भाऊ असा तो अहंकार नव्हे. आत्मविश्वासाचा उगम आत्मज्ञानांत—अंगीकृत कार्यांत आपण यशस्वी होणारच, अशा विशुद्ध मनोदेवतेच्या अंतर्ग्वाहीनें युक्त स्वतःच्या कर्तृत्वा-बद्दलच्या उत्कट जाणीवेंतच—आहे.

जर आपणांत पूर्ण आत्मविश्वास असून काम कसें करावें व चिकाटी कशी धरावी हें समजत असेल तर यशःसिद्धीच्या वेळीं आपल्या विद्वत्तेचा किंवा उपजत गुणांचा प्रश्न फारसा उपस्थितच होत नाहीं. प्रश्न काय तो **आत्मविश्वास, कळकळ, चिकाटी, दमदारपणा** व **दीर्घ परिश्रम** यांचाच आहे.

विचार करा! रामा शागीर्दाचें शिक्षण, परिस्थिति, बुद्धिमत्ता वगैरे कितीशीं अनुकूल होतीं. बिचारा बोलून चालून आचारी–पाणक्या! पण पेशव्यांच्या शब्दानें अंतःचक्षूंत तीव्र अंजन पडतांच त्याचा आत्मविश्वास जागृत होऊन त्याला आपल्या सर्व निद्रित शक्ति जागृत करितां आल्या. **आचाऱ्याचा आचार्य!** आश्चर्य तर खरेंच! पण अशीं आश्चर्यें या जगाच्या इतिहासांत इतकीं भरलीं आहेत कीं, सूक्ष्म विचार करणारास तीं आश्चर्यें नसून मानवी सामर्थ्याची सहजलीला असल्याचें दिसून येईल.

आत्मविश्वास हा अनुभव, अनुमान, आप्तवाक्य वगैरेंत गुरफटून जात नाहीं. आपल्या पाशवी, मानवी किंवा स्थूल दृष्टींस अगोचर अशीं दृश्यें त्यास स्पष्ट दिसतात. तो आपल्या हृदयांतील भविष्यवादी आहे. आपल्या ऐहिक जीवनक्रमांत आपल्या सदा पाठीशीं राहून मार्गदर्शकाचें व उत्साहवर्धनाचें पवित्र कार्य करणारा ईश्वराचा दूत आहे. निराशापूर्ण परिस्थिति, धैर्यमेरु थरथरविणारीं संकटें व प्रगतिपथावरील गहन अरण्यें, यांतून दूरवर व अस्पष्ट दिसणाऱ्या उन्नति-गिरिशिखराकडे अंगुलीनिर्देश करणारा, नवजीवनप्रद स्वर्गीय संगीतें गाणारा व संजीवनीमंत्रज्ञाता असा आत्मविश्वास हाच आपला खरा ईश्वरी मित्र आहे.

प्रत्येक बालकास लहानपणापासून शिकविलें पाहिजे कीं, ' जगांत आजपर्यंत कोणीही न केलेलें असें कार्य त्याला करावयाचें आहे. त्याचें जीवनकार्य दैवी व महत्वाचें असून त्याची पूर्वतयारी त्यानें एव्हांपासूनच करावयास लागलें पाहिजे. ' त्यास सांगितलें पाहिजे कीं ' **त्वमसि निरंजनः।** ' सर्वशक्तिमान्, आनंदमय व ज्ञानमय प्रभूचा तूं पुत्र आहेस–नव्हे स्वतः जगन्नियंता जो परमेश्वर तोहि तूंच आहेस. **पूर्णता, पावित्र्य, सामर्थ्य** व **सुख** यांचा तूं जन्मतःच स्वामी आहेस.' अज्ञान, भीति, दुःख किंवा दैन्य ह्यांची त्यास कल्पनाहि शिवूं देऊं नका. ह्मणजे त्याचा स्वाभिमान व आत्मविश्वास जागृत होऊन तो आपलें ' असार ' (?) जीवित अमर व सारपूर्ण करील. जर आमचे आईबाप व वडील माणसें अशा शिक्षणाचें खरें महत्व जाणतील तर ' दिवसेंदिवस काळ मोठा कठीण येत चालला ' असे केंविल-वाणे उद्गार तरूण (?) पिढीकडून केव्हांहि निघणार नाहींत.

ध्यानांत ठेवा—**उध्दरेदात्मनात्मानमात्मानमवसादयेत्।** बुडत्याचा पाय नेहमींच खोलांत जात असतो. सर्व विश्व त्यास खालीं खालींच दडपूं लागतें; परंतु तुह्मीं उदयोन्मुख व्हा! तत्काल सर्व जग तुमचीं स्तुतिस्तोत्रें गाऊं लागेल. उषेच्या मधुर हास्याप्रमाणें आत्मविश्वासाची गुलाबी छटा तुमच्या गालांवर पसरूं लागतांच प्रातःकालीन खगगणाप्रमाणेंच लोक तुमचीं गात असलेलीं स्तुतिस्तोत्रें तुह्मांस ऐकूं येऊं लागतील. सर्व अडचणी, उणीवा, भीति, शंका वगैरे आपोआप पार वितळून जाऊं लागतील. विश्वांतील जीवनशक्तीचा हा त्रिकालाबाधित सिद्धांत प्रत्येक कृतीस, विचारास व वस्तूस लागू आहे.

स्वतःची—स्वतःच्या प्रत्येक शब्दाची, कृतीची व विचाराची किंमत—केव्हांहि कमी लेखूं नका. स्वजीवनक्रम यशस्वी व्हावयास, जीवनकलहांत उडी घ्यावयास सिद्ध झालेल्या प्रत्येक तरुणानें " ह्या कामांत पूर्ण यशस्वी व्हावें अशी माझी इच्छा आहे. पण—मला नाहीं वाटत, मला तें शक्य आहेसें; माझ्या ह्या धंद्यांत इतकी चढाओढ चालली आहे, मीं मीं ह्मणणारे लोक इतकें पुढें येत आहेत कीं, मला वाटतें ह्या गर्दीत आपणास श्वासोच्छ्वास सुद्धां करितां येणार नाहीं. दुसरा कोणता साधासा धंदा पाहिला असता तर फार बरें झालें असतें! " अशा प्रकारचे विचारांस स्वप्नांत सुद्धां थारा देतां कामा नये. असें ह्मणणारा, असें मानणारा व असें करणारा मनुष्य कसें तरी आयुष्य कोठें तरी कंठून ' देवा, नकोरे ह्या यातना! ' ह्मणून केव्हां तरी आला तसा जाणार!

' मी यःकश्चित् मनुष्य; बादशहानें मनावर घेतलें तर तो मला ढेंकणासारखा चिरडून टाकील! ' असा विचार, प्रिय मित्रानों, **शिवाजी** महाराजानीं कधीं तरी बाळगिला होता काय?

' मराठा तितुका मेळवावा ' ह्मणून ह्मणणारे व त्याप्रमाणें करून **जें जें कांहीं आपणास ठावें, तें तें हळु हळू शिकवावें व शहाणे करूनि सोडावे, सकल जन** ह्मणून आटोकाट प्रयत्न करून यशस्वी होणाऱ्या **समर्थांकडे**—कफनी लोट्यावांचून दुसरीं कोणतीं साधनें होतीं? कॉलेजांत त्यानीं कोणतीं डिग्री मिळविली होती?

बाळाजी विश्वनाथानीं पुण्याची पेशवाई सरू करण्याकरितां श्रीवर्धनावरून हजारों स्वारांनिशीं स्वारी केली होती काय ?

' बिचारें कोवळें मूल ! रानावनांत हिंडून दिवस कसे काढणार ?' अशी चिंता कौसल्येस पडली व त्या चिंतेनेंच दशरथास चितानलावर चढविलें. पण पुढें **श्रीरामचंद्रा**नीं कसा पराक्रम केला ?

परिस्थितीनें ग्रस्त होऊन त्रस्त झालेल्या **वृध्द तरुणानों** ! विचार करा ! ह्या सारखीं शेंकडों उदाहरणें पुराणेतिहासांत सांपडतील व सध्यांहि तशा उदाहरणांची रेलचेल आहे. मग तुह्मींच मात्र अशी कुरकुर कां करावी ? जन्मदरिद्री अँड्र्यु कार्नेजीनें मात्र कुबेर व कर्ण ह्या पदव्यांस प्राप्त व्हावें, सयाजीराव महाराजानीं श्रीकृष्णाप्रमाणें वैभव भोगावें व तुह्मीं मात्र सदासर्वकाळ सुदामदेवच रहावें असा जुलूस तुमच्यावर कोण करीत आहे ?

कदाचित् तुह्मांस ठाऊक नसेल. पण, विपद्ग्रस्त भाग्यवानानों ! इकडे या ! मीं तुह्मांस त्याचें कारण सांगतें—**आत्मविश्वासाचा अभाव** !—हेंच तें कारण. तुह्मीं मनानें भिकारी आहांत ह्मणूनच सर्वस्वानें भिकारी व दुबळे होऊन बसलां आहांत ! तर उठा, जागे व्हा व सिंहगर्जना करा —

आत्म-श्रध्दा उद्यम-प्रीति ।
सज्जनसंगति, अचल शांति, धृति ॥
त्यांतहि प्रभुपद-पंकज-प्रीति ।
काय उणें मग जगांत मजला ? अशक्य, दुर्लभ, गहन, तरी ? ॥

तृतीय खंड.

प्रकरण १ लें.

चिंता.

चिता चिंता समानास्ति बिंदुमात्रं विशेषतः ॥

चिन्तातुराणां न सुखं न निद्रा ॥

चिंतासमं नास्ति शरीरशोषणम् ॥

चिन्तासे चतुराई घटे...............॥

हें सर्व सुधारलेलें व स्वतंत्र आणि सुखपूर्ण ह्मणून डौल मिरविणारें आधुनिक जग वस्तुतः एका दृष्टीनें अत्यंत यातनेंत व गुलामगिरींत खितपत लोळणारें आहे. कारण या बाह्य डामडौलाच्या व भपक्याच्या आंत एका सर्वसंहारक व सूक्ष्म व्याधीनें कायमचें ठाणें दिलेलें आहे. ती व्याधि ह्मटली ह्मणजे आशांचा विध्वंस करणारी, सुखाच्या शीतल, सुगंधित व अमृतमय निर्झरणीच्या प्रवाहांत विष कालविणारी, निद्रासुखास काळरूप भासणारी, आरोग्यविध्वंसक, व्याधिप्रवर्तक, अपयश दात्री, कर्तृत्वशक्तिभंजक अशी **चिंता-राक्षसी** ही होय. ह्या सर्वभक्षक राक्षसीचा सध्यांच्या जगांतील सर्व भागांवर फारच प्रबल व एकतंत्री अंमल गाजत आहे.

निराशेच्या असह्य माऱ्यानें व्याकुल व जर्जर होऊन मनुष्य काय करणार नाहीं? नाहीं नाहीं तीं व्यसनें तो स्वतःस जडवून घेतो; आपखुषीनें आपल्या मानेभोंवतीं फांस अडकवून घेतो; ही चिंता नित्यशः किती तरी लहानग्या बालकांस पोरकी करीत आहे; स्त्रियांस आपत्ति-कर्दमांत गाडीत आहे; अनेक बहुमोल प्राण्यांस निर्दयतेनें व नित्यशः मृत्युमुखांत ढकलीत आहे!

वास्तविक स्थिति अशी असली तरी समजा, उद्यां आकाशांतील दूरच्या एखाद्या ग्रहगोलावर राहणारा प्राणी या लोकीं पाहुणा ह्मणून येईल तर त्यास असेंच वाटेल कीं, ह्या पृथ्वीवरील लोकांत मनुष्यास पंचप्राणांहूनहि प्रिय, त्याची अभिन्न-हृदयी मैत्रिण व अनलस सहचारिणी अशी जर कोणी असेल तर ती नितांत रमणीय **चिंता-रमणी** हीच होय! आधुनिक जगांतील बहुतेक प्राणी कशाच्या ना कशाच्या बद्दलच्या चिंतेला रात्रंदिवस आपल्या हृदयाशीं कवटाळून धरण्यांत जो हव्यास व सोस, उत्कंठा व आतुरता दाखवितात तिचें सूक्ष्म निरीक्षण केलें असतां, हा त्याचा ग्रह अगदींच अयथार्थ आहे असें कोणाही विचारी माणसास ह्मणतां येणार नाहीं.

आपण आपल्या कर्तृत्वशक्तीचा शक्य तितका उपयोग करून घेऊं तरच समृद्धि व शांति यांचा आपणास लाभ होईल, हें प्रत्येक मनुष्य पूर्णपणें जाणून असतो; असें असूनही कर्तृत्व-शक्ति-विघातक अशा चिंतेच्या करड्या अमलाखालीं त्यानें आपली मान कां बरें वांकवावी? सहसा प्रत्यक्ष अनुभवास न येणाऱ्या अरिष्टांची केवळ कल्पनाच करून तज्जन्य दुःखाखालीं मनुष्यानें आंतल्या आंत करपून-चिरडून-जावें हें महदाश्चर्य नव्हे काय?

नित्यशः लहान मोठ्या चोऱ्या करावयास सरावलेल्या व अट्टल चोर ह्मणून सर्वत्र महशूर असलेल्या अशा एखाद्या इसमाला जर कोणी दुकानदार आपल्या येथें उघड्या डोळ्यांनीं व राजरोसपणें नोकरीस ठेवील तर आपण त्याला काय ह्मणूं बरें? आपण त्यास मूर्ख व अविचारी असेंच ह्मणणार नाहीं काय? तर मग, वर्तमान व भावी आयुष्यपरंपरारूपी व्यापाराचें मूळ भांडवल, आपलें यशापयश व सुखदुःख यांनीं युक्त अशा भावी परिस्थितीची कमाई करावयाचें दुकान, असें जें आपलें मन, त्या ठिकाणीं आपण बहुतेक सर्व मानवप्राणी, ऐहिक वित्तापेक्षां किती तरी पटीनीं अमूल्य व महत्वाचें असें जें आध्यात्मिक कल्याण व शाश्वत-शांतिरूप निधान, त्याच्यावर प्रत्यहीं वेळीं अवेळीं राजरोसपणें दरोडा घालणारे जे षड्रिपु व दुष्ट मनोविकार त्यांनां बिनहरकत व बिनदिक्कत कायमचा आसरा देतों; या दिवसाढवळ्या व उघड्या डोळ्यांनीं, आपल्या हातानें आपल्या पायांवर कुऱ्हाड घालून घेण्यासारख्या घोर व शोचनीय अविचारास काय संज्ञा द्यावी, याचा प्रत्येकानें आपल्याशीं नीट विचार करावयास नको काय?

निरनिराळ्या मार्गांनीं स्वदेहास अनंत यातना देणाऱ्या वैराग्यांच्या ईश्वरोपासनेचा आपण उपहास करितों; परंतु, आपण अनेक प्रकारच्या दुर्विचारांनीं आपल्या स्वतःच्या देहाचा व मनाचा किती घातक रीतीनें नित्य संहार करीत असतों व अनेक क्लेशकारक यातना भोगीत असतों, याचा आपण कधीं क्षणभर तरी विचार करितों काय ?

तारेचा लखोटा पाहिला कीं, पोटांत कसें धस्स होतें; सर्वांग कसें कापूं लागतें व लखोटा फोडून आंतील साधारण कुशलतेचा मजकूर समजेपर्यंत छातींत कसें धडधड होत असतें याचा अनुभव बहुधा सर्वांना आहेच. असें होण्याचें कारण " मन चिंती तें वैरीहि न चिंती " या न्यायानें अनिष्ट गोष्टी तेवढ्याच दत्त ह्मणून मनुष्याच्या मनांत उभ्या राहतात. कित्येक स्त्रियांस, त्यांचा कोणी जवळचा नातलग प्रवासांत गेला असला ह्मणजे, मुळींच चैन पडत नाहीं; इतकेंच नव्हे तर मूल कोठें जरा नजरेआड झालें किंवा कोठें थोडें दूर खेळावयास किंवा कोणावरोबर फिरावयास गेलें असलें—आणि मौज ही कीं, थोड्या वेळापूर्वी त्यांच्याच परवानगीनेंहि तें बाहेर गेलेलें असतें; पण वात्सल्याच्या आतुरतेंत या गोष्टीची त्यांस आठवणहि राहत नाहीं—तर त्या अगदीं कावऱ्या बावऱ्या व घाबऱ्या होऊन जातात. मुलाचें कांहीं बरें वाईट तर होणार नाहीं ना, अशा नुसत्या काल्पनिक भीतीनें व चिंतेनेंच त्यांचा अर्धा जीव होऊन जातो.

पुष्कळ स्त्रियांस सबंध दिवसांत शारीरिक, प्रत्यक्ष अंगमेहनतीच्या कामामुळें जितके श्रम पडतात त्याहिपेक्षां कृत्रिम भीति, चिंता व काळजी ह्यांचेच श्रम किती तरी मानानें अधिक होतात; मात्र साऱ्या दिवसाचें काम संपविल्यावर आपणास इतका शीण कशानें येतो हें त्यांस समजत नाहीं.

किती तरी लोक बारीक सारीक गोष्टींवरून चिंता, चिरचिर व कटकट करून आपल्या आयुष्याचें मातेरें करून घेतात; त्यांच्या मुखावर तारुण्यांतच सुरकुत्या पडतात, केंस पांढरे होतात व ते शारीरिक व मानसिक दौर्बल्यानें ग्रस्त होतात ! किती तरी तरुणी डोळे खोल गेलेले, मुख फटफटीत व गाल बसलेले, चालतांना

पाय लडबडत असलेले अशा दिसतात; ह्याचीं खरीं कारणें वार्धक्य, खाण्यापिण्याचे हाल किंवा जाच यांपेकीं बहुधा क्वचितच असतात. परंतु दुराग्रह, संशय व तज्जन्य दारुण चिंता हेंच बहुधा त्यांच्या दुःस्थितीचें कारण असल्याचें आढळून येईल.

दारुण चिंतेनें दग्धहृदय झालेल्या प्रिय बंधुभगिनींस आमची एक अगत्याची सूचना आहे. त्यांना जे जे ह्मणून भावी प्रसंग अनिष्ट व चिंतास्पद असे घडून येणार असें वाटत असेल त्यांचें त्यांनीं एक टांचण करावें व तें बाजूस ठेवून द्यावें. कालांतरानें तें टिप्पण पुनः काढून वाचून पहावें, ह्मणजे त्यांची त्यांनाच लाज वाटेल, व आपल्या मूर्खपणाचें हसूं येईल; त्या लांबलचक टांचणापैकीं फारच थोडे अनिष्ट प्रसंग त्यांच्यावर प्रत्यक्ष कोसळल्याचें दिसून येईल. व ज्या एखाद्या दुसऱ्या प्रसंगाशीं त्यांना तोंड द्यावें लागलें असेल त्याची अनिष्टताहि त्यांनीं मनाशीं आगाऊ कल्पिलेल्या प्रमाणापेक्षां किती तरी अल्प होती असेंही त्यांच्या प्रत्ययास आल्याशिवाय रहाणार नाहीं.

फार कशाला; आमच्या वाचकांनींच क्षणभर हें पुस्तक बाजूस ठेवावें व गेल्या महिन्यांत आपण किती लहान मोठ्या गोष्टींविषयीं काळजी केली व प्रत्यक्ष काळजी करण्यासारख्या अशापैकीं त्यांमध्यें वस्तुतः किती गोष्टी होत्या, ह्याचा आपल्याशीं विचार करावा.

ह्मणजे त्यांनाही वरील विवेचनाच्या यथार्थतेचा चांगला प्रत्यय येईल अशी आमची खात्री आहे.

प्रत्यक्ष ईश्वरांशभूत असणाऱ्या कांहीं मानवी प्राण्यांनीं वर्तमान, भूत व भावी कालांत नाहीं नाहीं तीं संकटें केवळ कल्पनेनें निर्माण करावीं व त्यांच्या चिंतेनें आपल्या आयुष्याचें खरोखर निष्कारण मातेरें करून घ्यावें ही किती शोचनीय व आत्मघातकीपणाची गोष्ट आहे बरें?

मोठमोठ्या शहरांतील रस्त्यांवरून जाणाऱ्या, विशेषतः आगगाडींतून जाणाऱ्या लोकांकडे पहावें; गाडी स्टेशनवर येण्यापूर्वींच ते उत्सुकतेनें बाहेर डोकावूं लागतात; जणूं काय यायोगें गाडीचा वेग वाढून त्यांचा बहुमोल वेळ वांचेल! कित्येक उतारू गाडी उभी राहण्यास १५।२० मिनिटें आहेत तेव्हांपासून जाग्यावरून उठून

दरवाजाकडे धांव ठोकून तेथें उगाच गर्दी करितात. त्यांच्या प्रत्येक हालचालींतील चिंता, त्यांच्या प्रत्येक अंगविक्षेपांतील धांदल व अधीरपणा, व मुखावरील निस्तेज स्तब्धता हीं सर्व त्यांच्या अनिष्ट आयुष्यक्रमाचींच चिन्हें होत.

कामानें कोणी मरत नाहीं, परंतु काळजीनें मात्र पुष्कळ लोक मरत असतात. कोणतेंहि विकट काम करणें त्रासदायक नसतें; परंतु तें करण्यास भिण्यानें मात्र तें फार त्रासदायक होऊन बसतें.

लांब अंतराच्या धांवण्याच्या एखाद्या शर्यतींत एखादा धांवणारा पहिल्याच सपाट्यास इतक्या जोरानें धांवतो कीं शर्यतीच्या मर्यादेच्या अगदीं जवळ जवळ असलेल्या साध्या खोलवट जागेवरून लहानशी उडी मारणें सुद्धां त्याच्यानें होत नाहीं व तितक्यानें तो शर्यतींत हरतो. स्वतःस अप्रिय अशा कामास पुष्कळ लोक अशाच प्रकारें आरंभ करितात; व त्या योगानें शेवटीं त्यांची फसगत होते.

काळजीनें मनुष्याची कर्तृत्वशक्ति कमजोर, उत्साहभग्न व तरतरी मंद होते; इतकेंच नव्हे तर कामहि त्यायोगें चांगलें होत नाहीं. चिंता त्याच्या कार्यकुशलतेचा ऱ्हास करिते. मन व्यग्र झालें असतां मनुष्याकडून व्हावें तितकें काम सर्वांगसुंदर होत नाहीं. पूर्ण क्षोभरहित व प्रसन्न मनोवृत्ति असतील तरच मनुष्य आपल्या कुशलतेची पराकाष्ठा करूं शकेल. मन विकारवश अथवा संतप्त असतां स्पष्ट, जोमदार व तर्कशुद्ध विचार उत्पन्न होऊं शकत नाहींत. चित्तैकाग्र्य हें कार्यसिद्धीस अत्यावश्यक आहे. सात्विक अन्नावर पोसलेल्या शुद्ध व शांत मज्जाकंदांतील परमाणूंस चित्तैकाग्र्य जसें साध्य होतें तसें तें चिंता-विषदग्ध परमाणूंच्या द्वारें होत नाहीं. प्रो. एलमर गेटस् वगैरे मानसशास्त्रवेत्त्यांचे मतें सतत चिंता करणाऱ्या लोकांचें रक्त एक प्रकारच्या रासायनिक विषानें अशुद्ध झालेलें असतें. त्यांनीं असें सिद्ध करून दाखविलें आहे कीं, मनोविकार व तामसी-अनिष्ट मनोवृत्ति ह्यांच्या योगें देहांतील अंतर्लीन द्रव्यांत स्पष्ट रासायनिक विकृति उत्पन्न होतात व त्यायोगें शरीराच्या आरोग्यपूर्ण वाढीस व कर्तृत्वशक्तीस अपायकारक अशीं विषारी द्रव्यें उत्पन्न होतात.

मज्जाकंदांतील सूक्ष्म परमाणु सतत रक्तांत संमिश्रित होऊन स्वतःस पोषक असा अंश त्यांतून ग्रहण करीत असतात. चिंता, भय, क्रोध, द्वेष, वगैरेंच्या विषानें

रक्त दूषित झालें ह्मणजे त्या परमाणूंतील चैतन्यबिंदु रुक्ष होतो व अशा रीतीनें मेंदूच्या शक्तीचा हळु हळु ऱ्हास होत जातो.

मनुष्याच्या विचारशक्तीवर तर ह्या काळजीचा परिणाम फारच वाईट होतो; मेंदूची कर्तृत्वशक्ति क्षय पावते, व विचारशक्ति क्षीण होते व पुष्कळ वेळां अशा मनुष्यास मद्य, भांग, अफू वगैरेंचें व्यसन जडतें. चिंतेच्या दीर्घकालिन साहचर्यानें मज्जाकंद परमाणूंची पुनरुद्भवन क्रिया नष्ट होते व मग त्या मनुष्यास अ-स्वाप निद्रानाश वगैरे रोग जडतात व क्वचित् प्रसंगीं त्यास वेडही लागतें.

पुष्कळ लोकांच्या हाडींमासींही चिंता करण्याची संवय इतकी कांहीं दृढमूल झालेली असते कीं कसली तरी काळजी करणें हें जणूं काय आपलें कर्तव्यच आहे असें त्यांस वाटतें. करीत असलेल्या किंवा पुढें करावयाच्या कामाविषयीं काळजी न करणें ह्मणजे त्याचें यथार्थ महत्व न ओळखणें किंवा त्याविषयीं योग्य आस्था न बाळगणें असेंच त्यांस वाटतें.

कोणत्याहि गोष्टीचें उत्कट चिंतन केल्यानें ती गोष्ट प्रत्यक्ष घडून येण्यास आपण सहाय्यच केल्यासारखें होतें असा मानसशास्त्राचा नियम आहे. प्लेग, पटकी वगैरेंच्या साथींत पुष्कळ लोक केवळ भीति व संशय यानेंच मरतात, हें पुष्कळांच्या अनुभवास पाहण्यांत किंवा ऐकण्यांत आलेंच असेल.

प्रो. गेटस् यांनीं या संबंधाचा एक प्रयोग करून पाहिला; त्यांनीं आपल्या एका बोटावर विचार पुष्कळ वेळ एकाग्र केले. दहा मिनिटांतच त्या बोटाच्या शिरा रक्तानें फुगून गेल्या व इतर बोटांपेक्षां त्याची उष्णता दोन डिग्रीनीं वाढली. भयानें किंवा काळजीनें आपल्या एखाद्या अवयवांस कांहीं तरी व्याधि जडणार असें मनानें घेतलें ह्मणजे अगदीं असाच प्रकार घडतो व नसती व्याधि उत्पन्न होते.

अन्न नीट न चघळतां कसें तरी घशाखालीं उतरविणें, फाजील अन्न खाणें व जाडें-भरडें तामसी अन्न खाणें ह्यायोगें पचनशक्ति बिघडते. पचनशक्ति व काळजी हीं अगदीं परस्परावलंबी आहेत. एकाचा परिणाम दुसऱ्याच्या उत्पत्तींत किंवा अभिवृद्धींत व्हावयचाच.

चिंता व भय यांनीं केवळ अकालीं वार्धक्य येतें; इतकेंच नाहीं तर अकालीं

टक्कलहि पडतें; मुखाची चर्या व विकारविचार-परिवर्तनशक्ति नष्ट होते. ओंठ, गाल व खालचा जबडा हीं आपल्याच भारानें खालीं लोंबूं लागतात असें डार्विन ह्मणतो.

चिंतेचें एक अत्यंत वाईट स्वरूप ह्मणजे गत गोष्टींविषयींची हळहळ हें होय. या योगें महत्वाकांक्षा खुरटते, कर्तृत्वशक्ति मंदावते व कार्य निष्फल होतें.

कित्येकांची ही संवय इतकी बळावलेली असते कीं त्यास गत व विफल मनोरथाच्या चिंतनावांचून दुसरें कांहीं सुचतच नाहीं. आक्रमण करावयाच्या मार्गाकडे त्यांची दृष्टि नसून आक्रमण केलेल्या मार्गांतील कंटकमय व विषादजनक भागावरच त्यांची दृष्टि खिळलेली असते. अशा रीतीनें चालणाऱ्या रस्त्यांवरील मनुष्याची स्थिति कशी होईल याची तुह्मींच कल्पना करा.

निष्कारण चिंतेमुळें कोणत्याहि मनुष्याचें कधीं काळीं अत्यल्प तरी हित झाल्याचा कोणास अनुभव आहे काय? शुष्क व कृतिशून्य चिंतेमुळें एखाद्या तरी मनुष्यानें आत्मोद्धार केल्याचें आपणास माहीत आहे? उलट अशा आत्मघातकी चिंतेनें सहस्रावधि-नव्हे लक्षावधि-लोक हताश, भग्नहृदय, कर्तृत्वहीन व दुर्धर व्याधिग्रस्त बनून गेल्याचें आपण नित्यशः पाहत नाहीं काय?

तर मग प्रत्येकानें निरर्थक चिंता करण्याचें व्रत सोडून द्यावें; कोणास हा काळजीचा रोग जडलाच असेल तर त्याचीं लक्षणें भेटेल त्या मनुष्यास सांगण्याचा क्रम सोडून द्यावा, आपल्या मागची सर्व कटकट, चिंता व त्रास दूर होण्यासाठीं आपण जें कांहीं करावयाचें तें हेंच कीं तें सर्व विसरून जाणें; त्याच्याविषयीं सतत विचार करीत राहून त्या नेहमीं प्रज्वलित व संदीपित ठेवणें कधींही श्रेयस्कर नाहीं.

शारीरस्वास्थ्य कायम राहील असा आहारविहार ठेविल्यानें चिंतेची संवय व तीव्रता पुष्कळच कमी होते; चांगली पचनशक्ति, शुद्ध बुद्धि व भरपूर झोंप ह्या योगें मनुष्याच्या पुष्कळच आधि-मनोव्याधि दूर होतात. शारीरस्वास्थ्य बिघडलें ह्मणजे चिंता फारच बळावते.

पुष्कळ अशक्त व वृद्ध लोक वार्धक्यदर्शक लक्षणें व शरीरदौर्बल्य दूर व्हावें ह्मणून केशकल्प, कृत्रिम दांत, निरनिराळे पौष्टिक पाक, शरीरशृंगाराविषयीं विशेष

दक्षता व छानछोकी वगैरेंचा यथेच्छ उपयोग करूं लागतात. यांचे मार्मिक व हास्यास्पद दृश्य चित्र, मार्मिक नाटककार, व सहजसुंदर व प्रसादयुक्त कवनपटु रा. देवल यांच्या ' शारदे ' तील विवाहधीर ' श्रीमंता ' च्या द्वारें सर्व परिचित आहेच. गरीब बिचारे ! अशा तारुण्याकांक्षी अविचारी वृद्ध कपींनां काय ठाऊक कीं, चिरतारुण्याचा अक्षय्य झरा व रामबाण उपाय स्वतःच्या शरीराबाहेर दूर कोठें नसून आपल्याच शरीरांत व मनोमय भात्यांत आहे.

सदा हास्यमुख राहणें, प्रत्येक गोष्टीची चांगली बाजू पाहणें, व प्रत्येक गोष्ट शक्य तितक्या चांगल्या रीतीनें करणें, अशी संवय जसजशी तुह्मांस जडत जाईल तसतशी निष्कारण काळजी करण्याची त्याची संवयही सुटत जाईल.

जेव्हां तुह्मांस आपल्या मनांत काळजीचा प्रवेश होत आहे असें वाटेल तेव्हां तत्काल आपलें मन धैर्य, आशा व आत्मविश्वास ह्या विचारांनीं भरून टाका. आपल्या यशःसिद्धि व शांतिरूपी खजीन्याची चोरी करणाऱ्या विश्वासघातकी विचारांस मनांत क्षणभर सुद्धां ठाव देऊं नका. अशा सर्व चांडाळचौकडीस एकदम हांकून द्या.

अपायाला उपाय ठाऊक असला ह्मणजे चिंताविचार तुह्मांस सहज घालवितां येतील. त्यासाठीं वैद्य डॉक्टरांकडे जावयास नको. उपाय तुमच्या जवळच आहे. जें कांहीं तुह्मांस केलें पाहिजे तें इतकेंच कीं औदासिन्य, गलितधृति, नैराश्य, चिंता यांच्या जागीं आशा, धैर्य, आनंद व शांति ह्या विचारांची योजना करावयाची **दोन परस्परविरुद्ध विचार एकत्र राहूं शकत नाहींत.** एकाचें आगमन ह्मणजेच दुसऱ्याचें निर्गमन हा–भूमितील ' एकाच अवकाशांत–पोकळींत–दोन रेषा एकत्र राहूं शकत नाहीं. ' या सुपरिचित प्रमाणाप्रमाणेंच, अनुभवसिद्ध व नेहमीं लक्ष्यांत ठेवण्यासारखा मानसशास्त्राचा नियम आहे.

प्रकरण ८ वें.

भय.

आनंदं ब्रह्मणो विद्वान् । न बिभेति कश्चन ॥ कदाचन

तैत्तिरीयोपनिषद् अनु. ९

न बिभेति यदा चायं । यदाचास्मान्न बिभ्यति ॥
यदा नेच्छति न द्वेष्टि । ब्रह्म संपद्यते तदा ॥

आतां तयांचि दैवगुणा । माजि धुरेचा बैसणा ॥
बैसे तया आकर्णा । अभय ऐसें ॥ ज्ञानेश्वरी.

भय ह्मणजे काय ? केवळ मानसिक भ्रम. केवळ आभासमय आहे. लहान बालकास ज्याप्रमाणें बागुलबोवा त्याचप्रमाणें मोठ्या मनुष्यास हें भय.

भय किंवा तज्जन्य अनेक स्थितिविशेष ह्यांपासून कोणत्याहि प्रकारचा यत्किंचित् सुद्धां फायदा झालेला कोणाच्या पाहण्यांत आहे काय ? जिकडे पहावें तिकडे ह्या अति गर्हणीय भयाचें ठाणें आहेच. भयास जरी सत्याचा आधार, भय या अभावरूप स्थितीस भावरूप असा आधार जरी कसलाहि व केव्हांहि नसतो; तरी जो मनुष्य पहावा तो कोणत्या ना कोणत्या तरी प्रकारें ह्या मनोमय राक्षसाच्या तावडींत सांपडून चिरडून ' मेलों रे मेलों ' ह्मणून सारखा आक्रोश करीत टाहो फोडीत असलेला दिसतो.

मनुष्याचा जीवनक्रम विफल व भेसूर करण्याचे कामगिरींत या भयाऽसुराचा हातखंडा आहे. भयाचे योगानें मनुष्य कर्तृत्वहीन व व्यवसायमूढ होतो; रक्त आटून जातें, पचनशक्ति विघडते, शरीराची पोषक-द्रव्यग्रहणशक्ति नष्ट होते व

शारीरिक व मानसिक तरतरी खालावूं लागते. भीतीनें देहांतील मांसपिंडांची रसोत्पादकता नष्ट होऊन देह खरोखरच वाळतो.

भय हें मुख्यतः सावधगिरीचा अतिरेक, आशावादित्वशक्तीचा व आत्मश्रद्धेचा अभाव इ० मनोवृत्तींच्या संयोगाचें फल असून अज्ञानानें त्याची तीव्रता वाढत असते.

भयग्रस्त मनुष्याच्या हातून कोणतेंहि काम यथासांग व सर्वांगसुंदर केव्हांहि होत नाहीं. भयानें नाविन्य, धाडस, धैर्य हीं निरुपयोगीं होतात; व्यक्तिवैशिष्टय व आत्मगौरव आणि सर्व प्रकारची विचारशक्ति नष्ट होते. भावी संकटाच्या भीतीनें व्यग्रचित्त झालेल्या मनुष्याकडून केव्हांहि महत्कृत्य झाल्याचें इतिहास सांगत नाहीं. भय हें पौरुषहीनतेचें लक्षण आहे.

भीतीनें मन व्यग्र झालें म्हणजे प्रसंगावधान राहत नाहीं. कारण भयग्रस्त मनुष्याची विचारशक्ति नष्ट झालेली असते.

जेव्हां मनुष्य आपल्या व्यवसायाविषयीं निराश व उदास होतो, जेव्हां ह्यांत आपणास अपयश येणार खास असें वाटूं लागतें व दारिद्र्य व तज्ज्यन्य सर्व कुटुंबाची दैन्यावस्था ह्यांचीं भेसूर चित्रें आपल्या नेत्रांपुढें रंगवूं लागतो तेव्हां ज्यांस तो भितो त्याच प्रसंगांस तो ह्या आपल्या सतत चिंतनानें व्यक्तावस्थेस आणतो; त्याचा व्यवसाय खरोखरच बुडतो. परंतु ही बूड प्रथम मनोमय असते. हें **भित्यापाठीं ब्रह्मराक्षस** ही साधीच म्हण अत्यंत अर्थगांभीर्ययुक्त आहे.

असें करण्याऐवजीं जर वरच्या सारखा एखादा मनुष्य आशावादी व दिलदार वृत्तीनें आपला धंदा व्यवस्थेनें, दूरदर्शीपणानें व काटकसरीनें चालवील तर त्यास सहसा अपयश येणार नाहीं.

भीतीचें एक अत्यंत हिडीस व तापद स्वरूप म्हणजे एखाद्या भावी अनर्थाचें पूर्वचिंतन करीत रहाणें हें होय. पुष्कळ लोकांस भीतीचें हेंच विशिष्ट स्वरूप अत्यंत जाचक होतें. त्यांस असें वाटत असतें कीं आपल्यावर कांहीं तरी मोठें दुर्दैव ओढवणार आहे. आपल्या सर्व संपत्तीवर आपल्याला पाणी सोडावें लागणार आहे;

आपल्या उच्च स्थितीपासून च्युत व्हावें लागणार आहे; कांहीं तर घोर अपघात आपल्याला कधीं ना कधीं तरी होण्याचा संभव आहे; निदान आपल्या शरीरांत कोणत्या तरी भयंकर पण सध्यां सूक्ष्म स्वरूपांत असलेल्या रोगानें ठाणें दिलें आहे. त्यांचे कोणी आप्तेष्ट दूरदेशीं असतील तर त्यांस त्यांच्या विषयीं सारखीं दुःस्वप्नें पडत असतात. ते नेहमीं वाईट व दुःखद असेल त्याचेंच चित्र आपल्या अंतःचक्षूंपुढें रंगवीत असतात. त्यांचें नेहमींचें हें तुणतुणें–कांहीं अंशीं उदासवाणें रडगाणें–चालू असतें. अहो " केव्हां काय होईल याचा कांहीं नेम आहे? पुढल्या घडीचा भरंवसा द्यावा कुणी? म्हणून वाईट अगोदर पासूनच कल्पना घेऊन चालून त्याला तोंड देण्याची नेहमीं तयारीच असली म्हणजे बरें."

आपण जन्मापासून किती तरी लहान मोठ्या असंख्य गोष्टींस भीत आलों आहों; रस्त्यांत गाडीखालीं चेंगरून तर आपण मरणार नाहीं! ' आगगाडींत किंवा आगबोटींत असतांनां अपघात तर व्हावयाचा नाहीं? ' सर्पदंश-भीति, हात पाय मोडण्याची भीति, रोगाची भीति; अशा एक कीं दोन भीतीच्या कारणांची गणना करणेंच अशक्य आहे. ह्या सर्वांच्या भीतीनें मानवी जीवित केवळ भीतिमय झालेलें आहे; असें आहे तरी मनुष्यानें आपल्याशीं क्षणभर पुढें लिहिल्याप्रमाणें नीट विचार करून पहावा; तो असा.—आपले सर्व अवयव धडधाकड आहेत; दोन वेळ पोटभर अन्न मिळत आहे, व मनावर घेऊं तर आपण ' असाध्य तें साध्य ' ही करूं शकूं असें असतां केवळ कृत्रिम भयाच्या अग्निज्वालेनें आपण आपला सर्व देह व मन नेहमीं धगधगलेलें व होरपळलेलें कां असूं द्यावें बरें?

ज्याची आपणास भीति वाटते तें नेहमींच **घडून यावयाचें असतें**; तें **प्रत्यक्ष घडत** असणारें किंवा घडलेलें असें **नसतें**; म्हणजे तें केवळ काल्पनिक, आभासमय व असत्य असतें. ज्या रोगास तुम्ही फार भीत होतां तोच रोग जर तुम्हांस जडेल तर त्या भीतीनें रोगदुःखाची तीव्रता मात्र वाढेल व रोग अधिकतर कष्टप्रद होईल.

भित्रेपणामुळें आयुष्य कमी होतें; कारण भीतीनें शरीराच्या सर्व नैसर्गिक क्रिया विकृत होतात. भीतीनें मनुष्याच्या देहांतील रक्तादि रसांच्या घटकावयवांत

प्रत्यक्ष रासायनिक फेरफार उत्पन्न होतात. वारंवार भीतिवश होण्याच्या संवयीनें प्रसंगविशेषीं अकालीं वृद्धत्व येतें; इतकेंच नव्हे तर अकालीं मृत्यूहि येतो.

आणि दुर्बल व हळव्या मनाच्या अशक्त प्रकृतीच्या लोकांवर भीतीचा परिणाम विशेषच होत असतो. प्रत्येक गोष्टीचा 'बाऊ' करण्याची त्यांस संवय जडलेली असते व अशक्त लोक नेहमींच कांहीं तरी अनिष्ट प्रसंग आपणावर ओढवणार अशा भीतीनें व्यग्रचित्त होत असतात. एरव्हीं अत्यंत त्रासदायक होणारे भीतियुक्त विचार बलवान्, निरोगी वृत्तीनेंच बहुतेक नाहींसे होत असतात.

कित्येक लोकांवर ह्या भीतियुक्त विचारांचा इतका कांहीं परिणाम झालेला असतो कीं, त्यांच्या शरीराची पुरी वाढ अशी केव्हांच होत नाहीं. बालवयांत त्यांच्या पौरुष वृत्तींचा परिपोष न होतां उलट अशा विचारांच्या योगानें त्यांची वाढ खुंटते. घरांतील वडील माणसें मुलांनां उठल्या सुटल्या हें करूं नका, तें करूं नका, नाहीं तर अमूक होईल, तमूक होईल अशा सारख्या सूचनात्मक आज्ञा उपदेश वगैरेंनीं जणूं काय अगदीं बालवयांतच त्यांच्या अंगांत भीतीचें बीजारोपण दक्षतेनें व आस्थापूर्वक करीत असतात. अर्थात्, अशा सूचनांचाच पुढें विशालवृक्ष होऊन त्याची भेसूर छाया त्याच्या सर्व जीवनक्रमावर पसरणें अगदीं साहजिक आहे.

बालकास त्याच्या बाळपणीं आईबाप व इतर वडील माणसें यांनीं निष्कारण भिवविण्यासाठीं सांगितलेली प्रत्येक अनिष्ट गोष्ट, सुचविलेला प्रत्येक अशुभ विचार, घातलेली प्रत्येक भीति हीं नेत्रांत शिरलेल्या एखाद्या लहान पण अत्यंत त्रासदायक अशा कुसळाप्रमाणें जन्मभर त्राहि भगवन् करून सोडतील. हें मुलांच्या पालकांनीं व हितचिंतकांनीं पक्कें लक्षांत बाळगावें.

लहान बालकाच्या कोमल मनावर उठविलेला प्रत्येक भीतीचा विचार ह्मणजे काळ्या दगडावरील रेघ होय. ती केव्हांहि पुसून टाकितां येणार नाहीं. इतकेंच नव्हे तर उलट त्या रेघेची चीर जसजसा काळ लोटत जाईल तसतशी ती अधिक खोल व रुंद मात्र होत जाईल.

ज्याच्या मनांत असे भीतिप्रद विचार जोरजुलमानें कोंबविण्यांत आले नसतील अशा एखाद्या बालकास भय ह्मणजे काय, याचा अर्थच कळणार नाहीं.

जन्मापासून मरेपर्यंत तुमच्या मानेवर ह्या भीतिरूप ब्रह्मसंबंधाचें ठाणें कायमचें असावें अशी विधात्याची–ईश्वराची मुळींच इच्छा किंवा योजना नाहीं. आपण मनुष्यांनीं आपल्या कल्पनेनेंच या भीषण राक्षसास निर्माण केलें आहे. जिकडे पहावें तिकडे त्याच्या घोर पराक्रमाचीं चिन्हें दृग्गोचर होतात. आपल्या सभोंवार पुष्कळांच्या ठिकाणीं दिसणारे अकालीं पिकलेले केश, तोंडावरील सुरकुत्या, बस-लेलीं गालफडें, चिंतातुर मुद्रा, खोल गेलेले डोळे, वांकलेली पाठ इ० सर्व ह्या भयरूपी ब्रह्मराक्षसाच्याच पराक्रमाची साक्ष देत आहेत.

एक सर्वमान्य भिषग्वर्य ह्मणतात, " माझ्याकडे येणाऱ्या अस्वस्थचित्त व भित्र्या बालरोग्यांपैकीं शेंकडा ऐंशीं रोग्यांची तरी अशी स्थिति होती कीं, त्यांच्या-संबंधीं मानसशास्त्राच्या तत्वांचे अगदीं साधे व मूळ नियम जर वेळींच पाळण्यांत आले असते तर ह्यांना त्यांच्या शोचनीय मानसिक व्याधींपासून खात्रीनें बचावतां आलें असतें. अशा नियमांपैकीं मुख्य नियम ह्मटला ह्मणजे मुलांना नेहमीं सात्विक धैर्योत्पादक सूचना देत रहाणें हा आहे. "

रडणाऱ्या किंवा बिथरलेल्या मुलांस गोडीगुलाबीनें शांत करणें हें त्यास दटावून गप्प बसविण्यापेक्षां वस्तुतः फार सुलभ व श्रेयस्कर आहे. परंतु दुर्बल, अज्ञानी व अविचारी मातापितरें व पालक वरच्यापैकीं दुसऱ्याच अनिष्ट मार्गाचा नेहमीं अवलंब करीत असतात.

लहानपणापासून भय व दहशत यांच्यांत वाढविलेल्या मनुष्याचा जीवनक्रम ह्मणजे बाह्य मनोहरपणाच्या जहरी रसानें भरलेल्या वृंदावन–कवंडल–फळाप्रमाणें आहे. भय व धाक यांच्या वातावरणांत आमचा जन्म होतो, ज्या मातेच्या हातावरांवर व दुधानें आह्मी वाढतों तिचा सारा जन्महि त्यांतच गेलेला असतो. आह्मी आपल्या वडिलांस भितों, मास्तरांस भितों, शिपायांस भितों, साहेबांस भितों, वरिष्ठांस भितों, भूताखेतांस भितों, कायद्यांस भितों, शिक्षेस भितों; आमचें सर्व बाल्य वय निरनिराळ्या भ्रामक व गंभीर नांवांखालीं दिलेल्या भयाकुल वृत्तींतच मुरून गेलेलें असतें. अपयश, निराशा, चुका, उघड व प्रच्छन्न शत्रु, चार-

चौघांचें मत, आजार, अपघात, मरण, दारिद्र्य ह्या सर्वांच्या भीतीनें आपण सर्व सदासर्वदा थोड्या फार प्रमाणानें व्यग्र झालेले असतों. जन्मापासून मरेपर्यंत ह्या मानवी हरिणाच्या मागें हा भयरूपी पारधी आकर्ण धनुष्य ओढून सारखा धांवत असतो. हें भय केवळ काल्पनिक व स्वयंनिर्मितच असतें असें नाहीं; तर पुष्कळ वेळां असलें भय म्हणजे गत व सद्यःकालिन मानवी समाजाच्या भोळसट, भ्रामक, दुर्बल व मिथ्या कल्पनांचेंच तें संकलित व समुच्चयात्मक रूप असतें व त्यामुळें त्याची तीव्रताही त्या मानानें अतिशय असते.

प्रौढवयी व पोक्त म्हणविणाऱ्या माणसांपैकीं देखील किती तरी लोक **वाजे पाऊल आपलें । म्हणे मागें कोण आलें ॥** अशा नित्य भीतीनें व संशयानें पदोपदीं भेदरून जाणारीं ' मूढ पोरें ' असतात.

दोन वर्षांपूर्वी उडालेल्या बँकांच्या दिवाळ्यांच्या सत्रांत अव्वल सुरक्षिततेच्या व पतीच्या म्हणून गणल्या जाणाऱ्या बँकांच्या खिडक्यांशीं आपल्या ठेवी काढून घेण्यासाठीं अधीर बनलेल्या लोकांची कशी दाटी होत असे व प्रस्तुतच्या महायुद्धारंभीं लोकांच्या मनोवृत्ति क्षणोक्षणीं उठणाऱ्या अनेक सर्वथैव निराधार, पण भयंकर अनर्थसूचक कंड्यांनीं लोकांच्या मनोवृत्ति कशा संभ्रान्त व दिङ्मूढ झालेल्या होत्या त्याचें ज्यानीं आपल्या मनाशीं सूक्ष्म निरीक्षण केलें असेल त्यांना, केवळ आभासरूप कारणांमुळें व निराधार भयानें किती अनर्थ ओढवतात आणि लोक कसे घाबरे व गर्भगळित होता हें स्पष्टपणें कळून आलें असेल.

एखादा बडबड्या, उपद्यापी व अविचारी मनुष्य सहज अजाणपणें किंवा बुद्धिपुरःसर एखादि गप्प ठोकून देतो; व तिनें दिशाभूल होऊन अज्ञ, विचारशक्तीहीन व मनोदुर्बल सामान्य मनुष्यें तिला पराचा कावळा अशासारखें स्वरूप देतात व त्यायोगानें सर्व समाज भीतीनें व संशयानें हालवून सोडतात; जेथें पहावें तेथें अज्ञ मजूर, उनाड पोरें, रस्त्यावरील वाटसरू व अक्षरशत्रु स्त्रिया ह्या सुद्धां त्या ' भयंकर संकटाची ' चर्चा यथामति करूं लागतात.

क्वचित् प्रसंगीं अशी सार्वत्रिक भयग्रस्तता सकारणहि असते. परंतु समाजाच्या अशा भेकड वृत्तीनें तिची अनिष्टता दुणावते मात्र.

' लोक काय ह्मणतील ' ह्या भीतीनें, लोकांच्या टीकेच्या व उपहासाच्या भीतीनें किती तरी लोक मनांतल्या मनांत फार क्लेश व यातना निष्कारण भोगीत असतात. माझ्या अमुक एक कृतीबद्दल मला ' लोक हंसणार तर नाहींत ' ह्या निष्कारण मनांत वागणाऱ्या भीतीनें, त्यांचें पुढें पडत असलेलें प्रत्येक पाऊल अस्थिरतेनें पडत असतें. अरेरे ! ह्या लोकापवादाच्या काल्पनिक भयानें किती तरी अजाण लोकांचे प्राण हरण केले असतील ! कितीकांचीं मनें अस्थिर करून त्यांच्या हातून असंख्य प्रमाद घडविले असतील ! कितीकांनीं घरीं चलून येणाऱ्या शांति–समृद्धीस आपण होऊन बाहेर घालविलें असेल !

युद्धामध्यें आपणास बंदुकीची गोळी किंवा तोफेचा गोळा लागला आहे, अशा केवळ कल्पनेनेंच सैनिकांस मृत्यु आल्याचीं पुष्कळ उदाहरणें इतिहासांत वाचण्यांत येतात.

प्रतिपक्षानें जाणून बुजून मोघम शब्दांनीं पसरविलेली, ' अश्वत्थामा (हत्ति) मेला ' अशी वार्ता नुसती कर्णोपकर्णी तिची शहानिशा करून घेण्याचें भान न राहतां केवळ उत्कट पुत्रवात्सल्यवश असा जो कौरवसेना महा महीधर धनुर्वेदचार्य, भारतीय आर्यवीर ' द्रोणाचार्य ' तो त्या वार्तेनें ध्वनित झालेल्या महा दुःखाच्या नुसत्या कल्पनेनें व तज्जन्य आघातातिशयानें कसा स्तम्भितगात्र होऊन रणांगणावर ' प्रायोपवेशसदृश ' मटकन् खाली बसला, हें भाविक आर्य वाचकांस विदित आहेच !

शाळेंतील प्रत्येक विद्यार्थ्यास ' धृति ' ह्या विषयाचें–अकुतो भय, निर्भय, धैर्यवान् कसें व्हावें याचें शिक्षण अवश्य दिलें पाहिजे. कारण जन्मास आल्यापासून मनुष्यप्राणी त्यासाठीं सारखा धडपडत असतो तें यश व सुख हीं निर्भयतेवरच अवलंबून आहेत.

डॉ. **ड्यक** हे आपल्या Influence of the mind upon Body " मनाचे शरीरावर होणारे परिणाम " ह्या पुस्तकांत ह्मणतातः–भीतीच्या भिन्न भिन्न स्वरूपांनीं अनेक प्रकारच्या व्याधि उत्पन्न होत असतात. वेड, विशिष्ट स्नायु

किंवा शरीरावयव ह्यांची बधिरता, घास सुटणें, कावीळ, अल्प काळांत काळे केस पांढरे होणें, टक्कल, दांत थोड्याच वेळांत किडणें, मूत्ररोग, स्त्रियांस गर्भपात, व्यंगावयवी पिंड, वगैरे त्वचेचे व इतर पुष्कळ रोग, केवळ नुसत्या भीतीनेंच उत्पन्न होतात. ”

ते आणखीहि पुढें सांगतात, “ जेव्हां ताप, महामारी, देवी, घटसर्प, वगैरे सांथीचे रोगांचा प्रादुर्भाव होतो तेव्हां शेंकडो व हजारों लोक ह्या रोगांस नव्हे तर स्वतःच्या मनोवृत्तींसच बळी पडत असतात. आपल्या भयग्रस्त मनोवृत्तींनीं ते आपल्या शरीरांतील रोगप्रतिबंधक व संरक्षक शक्तींचा ऱ्हास करून रोगांस आपण होऊनच आमंत्रण देतात. ” ह्याचा अनुभव कोणास नाहीं ?

यासंबंधीं पुढील एक अर्थपूर्ण दंतकथा पुष्कळांच्या ऐकण्यांत असेलच.

प्राचीन काळीं राजधानीच्या एका शहरांत भयंकर सांथीचा प्रादुर्भाव होऊन सर्व शहर उध्वस्त झाल्यासारखें झालें. त्या वेळीं वेशीच्या दरवाजापाशीं दोन भेसूर पिशाचरूप आकृतींची परस्परांशीं गांठ पडली. एका आकृतीनें दुसरीस विचारलें–‘ तूं कोण आहेस ? ’ दुसऱ्या आकृतीनें उत्तर केलें, ‘ मला **मृत्यु** ह्मणतात. या शहरांतील दहा हजार लोकांचा बळी घेऊन, मी हा आतां बाहेर चाललों आहें. तूं कोण ? ’ पहिली आकृति ह्मणाली–‘ माझें नांव दहशत अथवा **भीति** ! मी तर दोन लक्ष माणसांचा बळी घेऊन टाकल्यावर आतां हें शहर सोडून जात आहें. ”

डॉ. डब्ल्यू. एच्. **होलकॉंब** हे भिषग्वर्य ह्मणतात कीं, तीव्र स्वरूपाचें भय असेल तर पिंवळा ताप येण्यास ह्या तापाचे रोगजंतूच शरीरांत शिरले पाहिजेत असें नाहीं. भय हाच मुळीं एक स्वयंजन्य रोग आहे. त्याचा प्रसार होण्यास परस्पर संसर्गाची अथवा निकट व्यवहाराची आवश्यकता नाहीं. एकापासून दुसऱ्याकडे, दुसऱ्याकडून तिसऱ्याचे हृदयांत असें तें विद्युद्वेगानें प्रसृत होतें. यावरून आपलें सहाय्यक व सुहृद् सुद्धां आपले हितशत्रु कसे होऊं शकतात तें कळून येईल.

एक सर्वमान्य विद्वद्वर ह्मणतात कीं, **कफक्षय** हा स्पर्शजन्य रोग नसूनहि कित्येक शतकांच्या तज्जन्य भीति, चिंता व धाक ह्या भावनांमुळें तो आतां हल्ल

हळू स्पर्शजन्य होऊं लागला आहे. डॉ. **लुमिस** हे तर कफक्षय ह्या रोगास **वातावरणसंचारी**-स्पर्शजन्य रोगाच्या यादींतच ढकलतात.

अगदीं असंस्कृतावस्थेंत असणाऱ्या लोकांच्या धर्मामध्यें, स्वतः जी गूढ असणारी पण विविध, प्रचंड व विस्मयोत्पादक कृतींनीं स्वतःचें अस्तित्व ध्वनित करणारी अशी विश्वाची अधिष्ठात्री देवता, तिच्याविषयीं, भय ह्या वृत्तीसच प्राधान्य दिलें असल्याचें आढळून येतें. ज्याप्रमाणें व्यवहारांत त्याचप्रमाणें परमार्थांतहि ह्या भीतीचा भरपूर उपयोग करून घेण्यांत आलेला आहे व येत आहे.

त्वमसि निरंजनः ह्या तत्वाची ध्वजा फडकावणाऱ्या एका वेदांताशिवाय इतर सर्व धर्म व तत्वमार्ग मनुष्यास कमी अधिक प्रमाणानें भीति घालूनच त्यास सद्वर्तनी करण्याचा प्रयत्न करण्याचा प्रयत्न करीत असतात. कांहीं धर्मानीं तर चिरकालीन स्वर्ग किंवा **चिरकालिन नरक** या दोहोंच्या निष्ठुर कैचींतच मनुष्यमात्रास पकडून ठेविलें आहे. जरा चूक हातून घडली-मग ती जाणून बुजून घडो किंवा न कळतां घडो-कीं तो गेलाच कायमचा नरकांत-इतकें उग्र व घोर प्रायश्चित्त कांहीं धर्मांनीं फर्माविलें आहे.

असा धर्मोपदेश करणारे स्वतः ह्या मताचे प्रामाणिक अनुयायी होते व ह्या नरकाच्या भीतीनें पुष्कळ लोक घोर दुष्कृत्यांपासून परावृत्तही होतात यांत संशय नाहीं; परंतु अशा भीतिग्रस्त विचारांनीं मानवसमाजाची किती तरी हानि केली आहे व त्यांची मानसिक वाढ खुंटविली आहे. कांहीं असलें तरी, सर्व धर्मांतील धर्मोपदेशक केवळ उग्र शासनकर्ता या नात्यानेंच ईश्वराच्या स्वरूपाचें वर्णन न करितां लोकांस ईश्वराच्या पतितपावन, कृपाघन व विश्ववत्सल अशा प्रेम-मय स्वरूपाचीही नीट ओळख करून देतील तर मानवी समाजांतील शांति आणि सुख यांची किती तरी अभिवृद्धि होईल!

प्रत्येक मनुष्य अनेक प्रकारच्या भोळसट कल्पनांनीं कमी अधिक प्रमाणानें ग्रस्त झालेला असतोच. शिक्षण व शास्त्रिय ज्ञान ह्यांच्या प्रसारास न जुमानतां किती तरी वेडगळ व भयप्रद कल्पना अद्यापहि मोठमोठ्या सुशिक्षित व विचारी

ह्मणून मिरविणाऱ्या लोकांत रूढ आहेत; मात्र, साधारण जनसमाजांच्या भोळ्या समजुतींसारखें सुशिक्षितांच्या भोळसट कल्पनांचें स्वरूप अगदीं उघडें व ग्राम्य नसतें; तर उच्च शिष्टाचार व प्रगमनशील सुधारणा यांच्या मोहक नांवाखालीं व भपकेदार अवगुण्ठनानें–बुरख्यानें–त्यांचें खरें स्वरूप झांकलेलें असतें. तथापि, सूक्ष्म विचाराअंतीं, रसायनशास्त्रदृष्ट्या हिरा व कोळसा यांचें मूलतत्त्व जसें एकच प्रकारचें असल्याचें सिद्ध झालेलें आहे त्याचप्रमाणें, अशिक्षित साधारण जनसमाज व सुशिक्षित उच्चवर्ग या दोघांच्याही भोळसट समजुतींचें आदितत्त्व व अंतःस्वरूप एकच प्रकारचें असल्याचें प्रत्ययास आल्यावांचून रहात नाहीं.

सुधारलेल्या युरोपांत शुक्रवार हा दिवस व १३ हा आंकडा ह्यांच्या अशुभत्वाबद्दलच्या कल्पना कांहीं विचित्रच आहेत व त्यांच्या पगड्यापासून तिकडील मोठमोठ्या विद्वान् व मुत्सद्दी लोकांनां सुद्धां स्वतःची सुटका करून घेणें मुष्कील असल्याचें दिसून येतें. एक दोन वर्षांपूर्वीं एके वेळीं पार्लमेंट उघडण्याची तारीख १३ ही मुक्रर केलेली होती. पण पुढें पार्लमेंटच्या कित्येक प्रमुख सभासदांच्या ध्यानांत ही अपशकुनी तारीख आल्यावर ती बदलून दुसरे दिवशीं १४ व्या तारखेस पार्लमेंट उघडण्याचें ठरविण्यांत आलें हें आमच्या बहुश्रुत वाचकांच्या स्मरणांत असेलच.

युरोपांतील कित्येक हॉटेलांत तेरा नंबरची खोली किंवा भोजनाचें मेज वगैरे कांहींच नसतें. कारण तेथें कोणी जातच नाहीं; कित्येक घरवाले आपल्या घरावर १३ हा नंबरच घालूं देत नाहींत.

आपल्या इकडेही शुक्रवार, मांजर आडवें जाणें, पाल चुकचुकणें, विधवा स्त्री पुढें येणें वगैरे वगैरेंच्या अनेक अपशकुनीपणाबद्दल समजुती लोकांत रूढ असल्याचें सुप्रसिद्ध आहे. वरील प्रकार व गोष्टीबद्दल स्वभावतःच अशुभ असणें केव्हांहि शक्य नाहीं; परंतु ' मन चिंती तें वैरी न चिंती असा नियमच असल्यामुळें ह्या भीतीनें व चिंतनशीलतेमुळें मात्र पुष्कळ अनिष्ट होऊं शकतें.

अल्पशास्त्रज्ञ व तारतम्यशून्य असे कित्येक ज्योतिषी, सामुद्रिक, भविष्यवादी वगैरे लोकहि मनुष्याचें जीवित कष्टमय करण्यास व भीतीचें साम्राज्य वाढविण्यास पुष्कळ अंशानें कारणीभूत होत असतात.

अमूक वर्षी तुह्मांस अपमृत्यु आहे, तुह्मांस पत्निवियोग होईल, द्रव्यहानि होईल वगैरेसारख्या भविष्यकथनानें भाविक व दुबळया मनुष्याच्या मनावर कल्पनातीत दुष्परिणाम होत असतात.

अशीं भविष्यें प्रसंगविशेषीं खरीं ठरलीं तरी त्यांत नवल नाहीं. कारण मानसशास्त्राचा असा नियम अ हे कीं भयानें चिंतनशील झालेली मनोवृत्ति तो भयद प्रसंग खरोखरच घडवून आणते.

आमच्या माहितीच्या एका चांगल्या गृहस्थास एका ज्योतिषानें सांगितलें, 'तुह्मांस येत्या वर्षप्रतिपदेच्या दिवशीं खास मृत्यु येणार!' तो बिचारा त्या दिवसापासून खरोखरच खंगू लागला. सर्वांनीं त्याची आशा सोडली होती व त्यानेंहि आपली सर्व निरवानिरव करून ठेविली. परंतु मोठ्या शिकस्तीनें तो दिवस पार पडला व आपण आतां मरत नाहीं अशी त्याची खात्री झाली. कसलाहि औषधोपचार न करावा लागतां थोड्याच दिवसांत तो गृहस्थ चांगला धडधाकट झाला व आज त्याचें वय ६० वर्षांपर्यंत असून तो आपले सर्व व्यवसाय उत्तम रीतीनें करीत आहे.

केवळ रानटी व अडाणीच नव्हे तर स्वतःस सुशिक्षित व सुधारलेल्या ह्मणविणाऱ्या लोकांतहि इतक्या कांहीं भोळसट व भित्रेपणाच्या हास्यास्पद समजुती प्रचलित आहेत कीं त्यांचे वर्णनपर प्रस्तुत ग्रंथासारखे कित्येक ग्रंथच्याग्रंथ लिहितां येतील. भोळसट समजुती व अज्ञान ह्यांचें साहचर्य अभेद्य आहे. ज्या ज्या मानानें अज्ञान जास्त त्या त्या मानानें लोकांत भोळ्या समजुती फार व विशेष भीत्युत्पादक असतात.

परंतु, शिक्षण व ज्ञानप्रसार ह्यांनीं दिवसेंदिवस ह्या समजुती बऱ्याच कमी होऊं लागल्या आहेत; ही फार आनंदाची व समाधानाची गोष्ट गोष्ट आहे. तरुण विद्यार्थ्यांस आपण अशा धर्मभोळ्या समजुतींनीं घाबरतों असें सांगण्यास लाज वाटूं लागली आहे हें मोठें सुचिन्ह होय.

प्रत्येक विचारी मनुष्यानें निष्कारण भीतिजनक विचारांस आपल्या मनांत क्षणभरहि थारा न देण्याचा प्रयत्न करावा. धैर्य, ज्ञान, आशा व आत्मश्रद्धा, हें

गुणचतुष्टय ' भय ' रूप रोगास शरीरांतून व मनांतून हांकलून देण्याच्या कामीं रामबाण औषध आहे.

तत्वदर्शी मनुष्याची निर्भयता व मूर्ख मनुष्याचें तामसी धाडस यांत पुष्कळच फरक आहे. पहिल्या वृत्तीस शांति, आत्मदमन व गांभीर्य ह्यांची आवश्यकता आहे. व दुसरी वृत्ति ही असंस्कृत, लहरी व अविचारी स्वभावाची दर्शक असून त्यांत धैर्य किंवा शौर्य यांचा लेशहि नसतो.

भयबुद्धि घालविण्याकरितां, अर्धवटपणा सोडून द्या; सर्व प्रकारच्या भित्र्या विचारांचा प्रतिकार करा; असा प्रत्येक विचार मनांत येतांच, तो विचार किती लज्जास्पद, हानिकारक व भ्रामक आहे त्याचें चित्र आपल्या अंतःचक्षूंपुढें रेखाटा; अशा नामर्दपणाचा आवेशानें धिक्कार करा ! अति धैर्यवान् व शूर विभूतींचें व त्यांच्या पराक्रमांचें स्मरण करा व आपणहि तसे कां होऊं नये, असा स्वतःस प्रश्न करा. प्रत्येक कृत्याच्या परिणामाविषयीं फारसा ह्मणजे शुष्क व डोकें पिकविणारा विचार करूं नका; चिंता व त्रासिकपणा सोडून द्या; आपल्या कामांत व विचारांत कालावधि लावण्याची संवय टाकून द्या; काय तो निश्चय चटकन् करा व तो लागलींच अमलांत आणा. अति एकांतवासानें भित्रेपणा वाढतो; कंटाळवाणी व सतत एकच परिस्थिति बरी नाहीं. शक्य तितका वेळ मोकळ्या हवेंत घालवीत जा व तरतरीत लोकांच्या संगतींत रहा व त्यांच्या पौरुषप्रदर्शक व उन्नत उत्सा-प्रयत्नांचें तुह्मींही शक्य तितकें अनुकरण करा.

आपल्या वासना व व इच्छा यांजवर ताबा मिळविण्याचा शिकस्तीचा प्रयत्न करा. सर्व विरोधी विचार व विषाद अथवा वैषम्य सूचक गोष्टींपासून अलिप्त रहा. वैद्यकीय पुस्तकें, नाटकें, कादंबऱ्या, वृत्तपत्रें व मासिकें यांतील अपघात, व्याधि, नैसर्गिक उत्पात इत्यादींचीं व भयंकर प्रसंगांचीं भीत्युत्पादक आणि उद्वेगकर वर्णनें वगैरे सहसा वाचीत जावूं नका व तसल्याच गोष्टी मनांत पुनः पुनः घोळूं देऊं नका.

अशा भेसूर, भयद व संतापदायक गोष्टींऐवजीं दुसऱ्या किती तरी सुंदर, मनोहर व चैतन्योत्पादक गोष्टी जगांत सर्वत्र भरून राहिल्या आहेत. त्या पहा; त्यांचा विचार करा; त्यांच्याविषयीं चर्चा करीत जा.

भेकड मनुष्य हा मनुष्य नसून शेणामेणाचें बाहुलें किंवा मनुष्यरूपानें फिरणारें मंदभाग्यच होय.

जेवतांना दांतांखालीं अकल्पित सांपडलेल्या रेंव वगैरेच्या लहानशा खड्यानें सुद्धां तुह्मीं जसे व्याकूल होतां, तुमच्या सर्वांगास जसा एकदम कंप व शहारा येतो व तुह्मीं तो खडा जसा चटकन् काढून फेंकून देतां त्याचप्रमाणें भयाचा अल्प स्वल्प सुद्धां विचार मनांत आला असतां तुमच्या अंगावर तीव्र निषेधाचा कंप व शहारा आला पाहिजे व तुह्मीं त्या विचाराला मनांतून तत्काल घालवून दिलें पाहिजें; व आपलें मन धैर्य, आशा, व आत्मश्रद्धा इ० उत्साहसंचारक मनोवृत्तींनीं भरून व भारून टाकिलें पाहिजे.

भयाचा—भयप्रद प्रसंगाचा विचारच करूं नका. त्यास एकदम तद्विरुद्ध आत्मविश्वास व पुरुषार्थसूचक विचाराचा शह द्या. असा एक देखील दृढमूल विचार नाहीं कीं जो तद्विरुद्ध अशा प्रबलतर विचाराचा प्रयोग केला असतां त्या योगानें आपलें ठाणें सोडणार नाहीं.

आपले परमपूज्य व सर्वज्ञ ऋषिवर्य आपणास सांगताहेत कीं—

तत् त्वमसि। न बिभेति यदाचार्यं.........इ०
सुखस्य दुःखस्य न कोऽपि दाता।
परो ददातीति कुबुद्धिरेषा॥
उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥

आपणच आपल्या दैवाचे नियंते आहोंत. सुखदुःख देणारा दुसरा कोणी नसून आपले आपणच शत्रु किंवा मित्र आहोंत. सर्व संकटें, दुर्धर प्रसंग, आधि-व्याधि, यांस पुरून उरण्याचें व सामर्थ्य, समृद्धि, शांति व सुख ह्यांचा शाश्वत व अक्षय उपभोग घेण्याचें सद्भाग्य आपलें आपल्याच हातीं आहे. मग आपण कोणास भ्यावें व कां ह्मणून भ्यावें?

प्रकरण ३ रें.

आत्म-दमन.

कामक्रोधौ लोभमोहौ देहे तिष्ठंति तस्कराः
ज्ञानरत्नापहाराय तस्माज्जाग्रत जाग्रत ॥

बंधुरात्माऽऽत्मनस्तस्य ये नाऽऽत्मैवात्मना जितः
अनात्मनस्तु शतृत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥

सर्वोपायात्तु कामस्य क्रोधस्यच विनिग्रहः
कार्यः श्रेयोऽर्थिनातौहि श्रेयोघातार्थमुद्यतौ ॥

यश्च नित्यं जितक्रोधो विद्वानुत्तमपूरुषः
क्रोधमूलोविनाशोहि प्रजानामिह दृश्यत ॥

कोंडलेल्या वाफेपासून जशी प्रचंड शक्ति आपण निर्माण करूं शकतों, त्याचप्रमाणें कोंडलेल्या मनापासूनहि प्रचंड ज्ञानदायिनी शक्ति आपणास प्राप्त करून घेतां येतें. —विवेकानंद.

ज्या मनुष्यास आत्मदमन साध्य होईल तोच मनुष्य जन्मास आल्याचें कांहीं तरी सार्थक करूं शकेल.

आत्मदमन संपादन करण्याचें सामर्थ्य अंगीं नसल्यामुळें अनेक लोकांची विद्वत्ता, हुषारी, व कर्तृत्वशक्ति हीं प्रत्यहीं अगदीं निरुपयोगी होत आहेत.

क्रोधवश होऊन आपल्या प्रियतम मातेचा, पित्याचा किंवा अपत्याचा सुद्धां खून केल्याचीं अनेक उदाहरणें वर्तमानपत्रें वगैरेंत आलेलीं आपण वाचतों.

किल्येक फांशीची शिक्षा झालेल्या किंवा कारागृहांत राबणाऱ्या अपराध्यांनीं स्वतः कबूल केलें आहे कीं, त्यांच्या हातून झालेलें अघोर कृत्य एकाएकीं कांहीं चित्तक्षोभ होऊन केवळ क्रोधाच्या आवेशानें बेफाम व बेहोष असतांनाच त्यांच्या हातून घडलें! व अशा अनेक अपराध्यांना स्वतःच्या घोर कृत्याबद्दल मागाहून मनःपूर्वक व तीव्र पश्चात्ताप वाटल्याचें निदर्शनास आलें आहे. यावरून ह्या चित्त-क्षोभास मनुष्य कसा बळी पडतो व पुढें कसे अनर्थ ओढवतात ह्याची स्पष्ट कल्पना कोणासहि येईल.

किती तरी मनुष्यांनीं ह्या अत्यंत निंद्य व भयंकर क्रोधाच्या भरांत आपल्या अनेक वर्षांच्या दीर्घ परिश्रमाचें अगदीं तोंडांत पडावयास झालेलें एखादें अमृत-तुल्य फळ दूर झुगारून दिलें असेल आणि किती तरी हतभाग्य लोकांनीं स्वतःच्या पूर्वपुण्याईनें घरबसल्या चालून आलेली कपिलषष्ठीसारखी दुर्मीळ व अपूर्व आणि कामधेनुसारखी सर्वेष्टप्रदायी संधि हातची गमाविली असेल.

असे किल्येक वृद्ध मनुष्य आमच्या पाहण्यांत आहेत कीं, केवळ आपल्या ह्या अनिवार लहरी व क्षुब्ध वृत्तिमुळेंच त्यांनीं स्वतःचा वृद्धापकाळ केवळ कष्टमय करून सोडला आहे. क्षुल्लक गोष्टींवरून आपलें जन्माचें नुकसान कसें होईल हें त्यांस स्पष्ट दिसत असूनहि त्यांनीं आपली जीभ व मनोवृत्ति सैल सोडण्यास कमी केलें नाहीं किंवा त्यांनां वेळींच आवरण्याचा यत्किंचित् प्रयत्नहि केला नाहीं.

किल्येक मनुष्य आपल्या धंद्यांत मोठे वाकबगार व हुषार असतात व पुढें मागें चांगलेच नांवालौकिकास चढण्यासारखे असतात. परंतु केवळ आपल्या तापट स्वभावानें ते आपल्या सर्व भावी उन्नतीवर पाणी सोडीत असतात. जेव्हां ते क्षुब्ध होतात तेव्हां त्यांस बऱ्यावाईटाचा मुळींच विचार राहत नाहीं. ते आपल्या लोकांस तोंडांत येईल तसें बडबडून व अपशब्द बोलून लोकांचीं मनें दुखवितात व त्यांचा रोष अथवा द्वेष संपादन करितात. कारणाशिवाय व फायद्या-शिवाय विनाकारण संतापतात. कारण सबल असो वा नसो, एखाद्यास एकदम कामावरून कमी करण्यास मागें पुढें पाहत नाहींत. त्यांच्या हाताखालीं कोणीही तरतरीत अथवा कर्तृत्ववान् मनुष्य टिकणें शक्य नसतें.

चित्तक्षोभांत मनुष्याचें वर्तन एखाद्या असुरास शोभण्यासारखेंच होत असतें; कित्येक रागावले म्हणजे हातीं लागेल त्याची आदळ आपट करण्यास किंवा तेंच घेऊन दुसऱ्याच्या अंगावर फेंकण्यास अथवा स्वतःच त्याच्यासह दुसऱ्यावर धांवून जाण्यास मागेंपुढें पाहत नाहींत. समोर येईल त्याच्यावर व त्यांस शांत करूं पाहील त्यावर ते शिव्यांची लाखोली वाहतात. लहान पोरेंबाळें किंवा गुरें-ढोरें यांस ते प्रसंगीं असा बेदम मार देतात कीं, तीं आतां जगतात कीं मरतात, हाच संशय वाटूं लागतो. त्यांचे नेत्र लालभडक निखाऱ्यासारखे होतात.

रागाचा भर निघून गेल्यानंतर अशा मनुष्यांस कांहीं वेळ शक्तिपात झाल्यासारखेंच होतें; व किती वेळपर्यंत तरी त्यांस स्वतःचा कोणताही कामधंदा सुचत नाहीं.

क्रोध, मत्सर, द्वेष, सूड अशासारख्या दुर्विचारांनीं आजपर्यंत किती असंख्य लोकांचें जीवित कष्टमय केलें आहे त्याचें यथार्थ प्रतिबिंब कोणता लेखक, कोणता चित्रकार वठवूं शकेल बरें ! एखाद्या खऱ्या किंवा काल्पनिक शत्रुविषयींच्या क्रोध व सूडबुद्धि यांच्या अग्निज्वालांनीं वर्षानुवर्षें ज्याचें हृदय आंतल्या आंत धगधगत व धुमसत आहे व हळु हळू जाळलेंही जात आहे अशा एखाद्या मनुष्याच्या जीवनाची कल्पना देखील मनास किती हिडिस, उग्र व भेसूर वाटते बरें !

कित्येक दिवसांच्या अविश्रांत शारिरीक श्रमांनीं मनुष्याचा जितका शक्तिक्षय होत नाहीं तितका तो रागाच्या एकाच बेहोष झटक्यानें होतो. ह्या झटक्याचा आवेग ओसरल्यानंतर त्या मनुष्याची स्थिति किती शोचनीय, किती अनुतापदग्ध, अवमानयुक्त व अनुकंपनीय होते बरें !

जलाल दारूच्या बाटलीपेक्षांहि रागाचा एक झटका, शरीर व मनःसामर्थ्याचा किती तरी पटींनीं विध्वंस करून टाकतो. वर्षानुवर्षें चालविलेल्या धूम्रपानातिरेकापेक्षांही द्वेष, असूया, अनिवार काळजी व क्रोध हीं कितीतरी पटीनीं मनुष्याच्या आरोग्यास व मनःस्वास्थ्यास अधिक अपायकारक आहेत. नित्यशः

सेवन केल्या जाणाऱ्या अफूच्या गोळीपेक्षांहि चिंता, तुसडेपणा व चिडखोरपणा हीं अनंतपटीनीं हानिकारक होत.

अनिवार चित्तक्षोभानें मनुष्याच्या आयुष्याचा निःसंशय फार क्षय होतो* यांत मुळींच शंका नाहीं.

चित्तक्षोभानें हृदयाची क्रिया एकदम बंद पडून अकल्पित व अपघाती मृत्यु आल्याचीं उदाहरणें अनेकदां पहाण्यांत व ऐकण्यांत येतात;

क्रोध, मत्सर, द्वेष, सूड इत्यादि दुर्मनोवृत्तींच्या झटक्यांत मनुष्याच्या हातून प्रसंगविशेषीं निंद्य व अपमानास्पद अशीं घोर कृत्यें घडताल, हें तर खरेंच परंतु त्याशिवायही सामान्यतःच आपल्या एकंदर शारिरीक व मानसिक जीवनावर या दुष्ट मनोवृत्तींचे किती अनर्थकारक परिणाम घडतात ह्याची कल्पना फारच थोडयांस असेल.

चित्तक्षोभानें शरीरांतील रक्तादि विविध रसांत अनेक रासायनिक फेरफार होऊन जहरी विषांची उत्पत्ति होत असते. मनोवृत्ति ह्या सूक्ष्म स्वरूपाच्या असल्यामुळें त्यांचे परिणाम आपणास स्पष्ट दिसून येत नाहींत; अनेक शतकांच्या संस्कारांमुळें, सामान्य लोकांची अशीच समजूत असते कीं, कोणताही रोग, फक्त शरीरांतच कांहीं बिघाड अथवा अव्यवस्था उत्पन्न झाल्यानें होतो. प्रत्येक रोगास शारीरिक अव्यवस्थेबरोबरच बहुतांशीं व कित्येक रोगासंबंधानें तर सर्वांशीं—मनोवृत्तींतील क्षोभ किंवा अव्यवस्था हींहि प्रमुख निमित्त कारणरूप होत असतात ही

* मनुष्याची ईश्वरनिर्मित आयुर्मर्यादा १०० वर्षांची असूनही, मनुष्य प्रत्यहीं आपल्या अनेक लहानमोठ्या, ज्ञाताज्ञात दुष्कृतींनीं स्वतःच्या आयुष्याचा स्वतःच्या हातानें प्रत्यहीं कसा क्षय करून घेत असतो त्याचें मार्मिक व उग्र सत्यप्रदर्शक वर्णन ‘ विदुरनीतीं ’ त दिलें आहे; तें वाचकांनीं अवश्य वाचावें अशी आमची त्यांस आग्रहाची सूचना आहे.

गोष्ट त्यांच्या गांवींहि नाहीं; व कोणी त्यांस ती समजून देऊं लागल्यास त्यांनां ती बादारायणीसंबंधाप्रमाणें हास्यास्पद वाटून त्यांचा तिच्यावर सहसा विश्वासही बसत नाहीं.

चित्तक्षोभानें रक्तांत उत्पन्न होणाऱ्या विषारी द्रव्याचा शोध लागलेला असून त्यायोगेंच क्रोधमय, चिंताद्वेषादिकांमुळें उद्भवलेल्या चित्त-क्षुब्धतेनंतर मनुष्य अगदीं हतबल होऊन जातो.

ह्या विषमय द्रव्यामुळें मेंदू, ज्ञानतंतु व इतर सर्व शरीरावयवांतील जीव-परमाणु विकृत होऊन जातात.

बहुतेक लोकांचीं शरीरें रोगी किंवा तेजोहीन असण्याचें कारण ह्या विषाचें अस्तित्व हेंच होय. शरीरांत ह्या विषाची उत्पत्ति होण्याची क्रिया सतत चालू असतां कोणीहि मनुष्य आरोग्यपूर्ण, तरतरीत, कर्तृत्ववान् व समर्थ राहूंच शकणार नाहीं.

ज्यास आपले मनोविकार दाबितां येत नाहींत; ज्यास आपण कधीं कधीं पिशाचवत् कृति करितों, असें कबूल करणें भाग पडतें व जो मधून मधून पशुवत् कृति करितो, त्याची बालवयांतील जोपासना व शिक्षण, त्याची विद्या व वर्तन हीं सर्व फुकट गेल्यासारखीं होतात; किंबहुना त्याच्या बाबतींत पहिल्यापासूनच या गोष्टींच्या संबंधाचें, त्याच्या आईबापाचें अथवा पालकाचें धोरण कोठें तरी चुकलें असलें पाहिजे असें निःसंशय समजावें.

ईश्वरानें प्रत्येक प्राणीमात्राच्या हृदयांत अशी एक शक्ति निर्माण केली आहे कीं तिच्या संवर्धनानें कोणत्याहि प्रकारच्या दुर्विचाराच्या प्रबलतम ऊर्मीस देखील सहज जिकतां येईल.

सेतूंस्तर दुस्तरान् अक्रोधेन क्रोधम् । मनांत बळावणाऱ्या विकाराच्या उलट विचार मनांत आणणें हीच ती शक्ति होय. जर तुमच्या मनांत जोराची क्रोधाची उर्मी येऊं पाहत असेल तर शांतिगुणविशिष्ट अशा एखाद्या आदर्शवत् विभूतीचें– उ० वसिष्ठादि शांतिनिधान मुनिवरांचें अथवा श्रीएकनाथ तुकारामादि साधुसंतांचें

अथवा त्यांच्यासारख्या अन्य विभूतींचें स्मरण करा. त्यांच्याप्रमाणें शांत, विचारी, समतोल व सात्विक वृत्ति धरण्याचा प्रयत्न करा. आपण शांत, गंभीर व निश्चल आहोंत असाच स्वतःशीं विचार करा. अशा प्रकारच्या चिंतनाचा त्वरित सुपरिणाम पाहून तुम्हांसआश्चर्य वाटेल.

दुःस्वभावाची उत्पत्ति वृथाभिमान, स्वार्थ, पोकळ डौल यांपासून आहे.

शांति-देवतेचा नित्य सहवास सोडून कांहीं क्षणांपर्यंत सुद्धां केलेला क्रोधमय पाशवी वृत्तीचा सहवास सर्वथा निंद्य होय. चित्तक्षोभाच्या संवईनें पुष्कळ लोक कायमचे वेडे झाले आहेत.

विस्तवास हात लावला तर चटका बसतो, तीक्ष्ण शस्त्रास स्पर्श केल्यानें हात कापतो, इत्यादि नैसर्गिक व व्यावहारिक नियमांचें ज्ञान लहान मुलांस प्रत्यक्ष अनुभवानें प्राप्त होतें; परंतु ह्या जगांत अशीं किती तरी प्रौढवयीं ' पोरें ' आहेत कीं ज्यांच्या मनांत पदोपदीं अनेक शोचनीय अद्दली लागूनहि या चित्तक्षोभाग्नीच्या सर्वस्वदाहक अशा प्रज्वलित निखाऱ्यांच्या स्पर्शापासुन स्वतःस अलिप्त ठेवावें अशी सुबुद्धि व दृढनिश्चय कधीं उद्भवतच नाहीं !

प्रकरण ४ थें.

आनंदमग्नता,

जर प्रत्येक मनुष्यास हास्य, आनंदी वृत्ति, निर्वेध प्रफुल्ल वृत्ति यांचें पूर्ण महत्व समजून येईल तर जगांतील अर्ध्याहून अधिक डॉक्टर-वैद्य लोकांनां स्वस्थ माशा मारीत बसावें लागेल.

ग्रीसच्या प्राचीन इतिहासांत कडक शिस्त व निर्बंध यांच्याविषयीं मद्दशूर असें जें **स्पार्टा** तेथील भोजनगृहांत स्पार्टन पुढारी लायकरगस ह्यानें हास्यदेवतांचे पुतळे उभारून ठेविले होते. कारण हास्याइतकें भोजनास रुची देणारें असें पाचनप्रवर्तक उपरोचक-तोंडी लावणें-दुसरें कोणतेंहि नाहीं असें त्याचें मत होतें.

हास्य हें स्वभावसिद्ध व सर्वोत्कृष्ट उत्साहवर्धक औषध आहे. त्रस्त व अस्वस्थ झालेल्या मनोवृत्ति ह्याच्यायोगानें ताळ्यावर येऊन शांत व प्रसन्न होतात. रुक्ष, कंटाळवाण्या व कंटकमय व्यवहारमार्गांची भीषणता हास्याचा अवलंब करण्यानें पुष्कळच कमी होते. हास्य ही एक चैतन्य-प्रेरक, आरोग्यसंवर्धक व आनंदसंप्रदायक ईश्वरी देणगीच होय.

नानाप्रकारच्या प्रतिकूल प्रसंगांनीं पदोपदीं ठेंचाळणाऱ्या, घायाळ होणाऱ्या जीवनास शीतलता व आराम देऊन मानसिक व्रण व जखमा हळु हळू भरून काढणारें हेंच एक दिव्य व रामबाण मलम आहे.

प्रत्येक मनुष्याचा जीवनक्रम यशस्वी व्हावयास हास्य ही अत्यावश्यक गोष्ट आहे. नेहमीं कठोर व रुक्ष वृत्ति धारण करून पुष्कळ लोक अपयशाचे मालक होत असतात; ते आपल्या भोंवतालचें विचार-वातावरण विषमय करितात व त्यायोगें स्वतःस व इतरांसहि सहवासास अयोग्य व अप्रिय होतात.

पुष्कळ नाजूक प्रकृतीचीं व रोगी स्त्रीपुरुषें नेहमीं अन्न फार थोडें व भीत भीत खात असतात. परंतु वनभोजन, चारचौघा मित्रमंडळीची पार्टी किंवा असाच

कांहीं प्रसंग असला ह्मणजे तीं नेहमींपेक्षां त्यांचें त्यांना न कळतांही बरेंच जास्त खातात व तें त्यांस बहुधा बाधतही नाहीं, असें पुष्कळदां पहाण्यांत येतें.

या चमत्काराचें खरें कारण त्यांचें त्यांस देखील समजत नाहीं. परंतु त्याचें रहस्य त्यांच्या बदललेल्या मनःस्थितींतच आहे. अशा मौजेच्या उत्सवप्रसंगीं त्यांच्या मनावरील नेहमींच्या औदासीन्याचें दडपण स्वाभाविकपणें व त्यांस न कळतां दूर होतें. आणि हास्य-विनोदयुक्त, आनंदप्रचुर, उत्साहसंचारक व मनोरंजक परिस्थिति यांच्या योगानें त्यांची नेहमींची निरुत्साही व उदास मनोवृत्ति बदलून ती उल्हासित व प्रसन्न होते. अर्थात् ह्याचा त्यांच्या पचनेंद्रियांवर व इतर सर्व शरीरावयवांवर सुपरिणाम घडून येणें साहजीक आहे. हास्य व आनंदी वृत्ति हे अपचन-विकाराचे कट्टे शत्रु आहेत.

ह्या **हास्य-विनोद** चिकित्सेचा घरींदारीं उपयोग करा व औषधांवाचून निरोगी व्हा.

मात्र हा हास्य-विनोद निर्दोषकारणजन्य व आनंद सात्विक प्रकारचा असला पाहिजे. कुचेष्टा किंवा असूया-ईर्ष्यादि कलुषित मनोवृत्तींचा त्यांच्यांत लवलेश नसला पाहिजे, हें मनुष्यानें कधींही विसरतां कामा नये.

डॉ. सँडर्सन ह्मणतात, ' पुष्कळ औषधोपचारांप्रमाणें, आनंदी वृत्तीनें शरीरांतील जीवपरमाणूंस मिळणारी चेतना ही अस्वाभाविक नसून तीपासून प्रतिक्रियेच्या रूपानें अपाय होण्याची मुळींच भीति नसते. आनंदी वृत्ति हें एक नवजीवन-शक्ति देणारें नैसर्गिक औषध असून त्याचे सुपरिणाम शरीराच्या प्रत्येक अवयवावर होत असतात. त्यानें नेत्र पाणीदार होतात, चेहरा मोहक होतो, चालणें डौलदार व दमदार होतें व शरीरांतील जीवनाधार सर्व सूक्ष्म शक्तींचा परिपोष होतो. शरीरांतील रक्त मोकळेपणानें व अकुंठित चापल्यानें सर्वत्र एकसारखें खेळत राहतें. जीवपरमाणूंस प्राणवायूचा भरपूर पुरवठा होतो. आरोग्याचें संवर्धन होतें व निरनिराळ्या व्याधींचीं बीजें नष्ट होतात.

एखादा सुंदर व निर्दोष हास्यप्रचुर खेळाचा डाव किंवा नाटकप्रयोग पाहून

आलों असतां, आपल्या शारीरिक व मानसिक वृत्तींत कांहीं वेळ तरी उत्साह-संचारक व प्रफुल्लताप्रेरक किती फरक पडतो याचा अनुभव बहुधा प्रत्येकास केव्हां ना केव्हां तरी आलेला असतोच.

दिवसभर चित्तस्वास्थभंजक, कंटाळवाणें व थकवा आणणारें काम करून घरीं आल्याबरोबर लहान बालकांशीं हांसणें बागडणें, प्रिय पत्नीशीं विनोदपूर्ण व प्रेमळ गोष्टी बोलणें किंवा चार मित्रमंडळीबरोबर हास्य-विनोद करणें इ. प्रकारच्या उपयांनीं मज्जातंतूतील विचारक्रियेनें भस्म पावलेले परमाणु सूक्ष्मरूपानें मेंदूतून बाहेर घालविले जातात, चित्त स्वस्थ होतें व सर्व शीण नाहींसा होऊन मनास पुनरपि तरतरी व प्रसन्नता येते.

वरच्यासारख्या गोष्टींनीं व पोटभर हांसण्यानें संबंध रात्रीच्या गाढ झोंपे-इतकाच मनास आराम पडतो.

हास्य व विनोद ह्या क्षुल्लक व तात्पुरत्या गोष्टी आहेत असें कोणीहि समजूं नये. ह्या फार महत्वाच्या व चिरपरिणामी असून आरोग्यशास्त्रदृष्ट्याहि त्यांचा उपयोग व महत्व हीं बहुमोल व प्रत्यक्षानुभवसिद्ध आहेत.

तर मग ह्या अत्यंत हितप्रद गोष्टींचा प्रत्येकाच्या नित्यक्रमांत समावेश होणें अवश्य व इष्ट नाहीं काय ? आपल्यामागें, फार महत्वाचा जो पोटापाण्याचा प्रश्न तो, कायमचा लागलेला आहे. त्यापुढें हास्यविनोदासारख्या शुष्क गोष्टी सुचाव्या कशा ? इत्यादि प्रकारच्या सबबी पुढें आणून अथवा युक्तिवाद लढवून या अति महत्वाच्या गोष्टीकडे दुर्लक्ष करणें कधींहि श्रेयस्कर होणार नाहीं, हें सर्वांनीं ध्यानांत ठेविलें पाहिजे.

मनास सात्विक आनंद देणाऱ्या व जीवन सुखमय करणाऱ्या गोष्टींचें नैतिकदृष्टया व आरोग्यदृष्टया फार महत्व आहे. विवेकयुक्त व शल्य–खोंच–रहित सुज्ञ विनोदानें आजपर्यंत एकाहि व्यक्तीचें नुकसान झालेलें नाहीं; उलट हजारों लोक अशा सात्विक विनोदाचा आस्वाद घेऊन नित्य आनंद पावत आहेत. सारांश, अंधारांतील दिव्याप्रमाणें त्यांच्या उदास व कष्टमय जीवनक्रमांत या

योगानें सात्विक आनंदाचे व उत्साहाचे उज्ज्वल किरण पसरले आहेत. याचीं ठळक उदाहरणें म्हटलीं म्हणजे भोज–विक्रम, कालिदास–भवभूति, बिरबल–बादशाह वगैरेंच्या अर्थपूर्ण विनोदी गोष्टी, अरेबियन नाईट्स् मधील कित्येक मार्मिक विनोद-प्रचुर गोष्टी, सव्हँटिस स्टील, ॲडिसन, डिकसन, मार्क ट्वेन इत्यादि विनोदी ग्रंथकारांचे सर्वमान्य ग्रंथ वगैरे होत. हास्यविनोद हाही मनुष्याच्या जीवनास अन्नाइतकाच आधारभूत व आवश्यक आहे.

हास्यविनोदाच्या शारीरिक व मानसिक हितकर परिणामांविषयीं एक फ्रेंच भिषग्वर्य म्हणतात.

" आपल्या बालकांस आनंदी रहावयास आणि योग्य प्रसंगीं व उचित विनयशीलतेचा अतिक्रम न करितां खुलासपणानें व मनमुराद हांसण्यास उत्तेजन देत जा. मोठ्यानें पोटभर हांसल्यानें छाती विस्तृत होते व रुधिराभिसरण स्वाभाविक व सहजसुलभ वेगानें चालू रहातें. "

मुलांच्या हृदयांतील नैसर्गिक आनंदी व उल्हासित वृत्तीचा शक्य तितका व अप्रतिबंध विकास करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. ह्या वृत्ति जागच्याजागीं खुरटून जातील अशी एकहि गोष्ट वडिलांनीं करूं नये. ' मोठ्यानें हांसूं नका, ' ' गडबड करूं नका ' म्हणून मुलांस वारंवार दटावणाऱ्या आईबापांमुळें मुलांतील नैसर्गिक उत्साहवृत्ति खुरटून-करपून जाते व तीं बालपणींच वृद्धांप्रमाणें निरुत्साही, हतबल, आस्थाहीन व रसिकताशून्य बनतात.

फुलांचा बहर आल्याशिवाय झाडांचें व आनंदी वृत्तींचा विकास झाल्यावांचून मुलांचें खरें जीवनसौंदर्य व्यक्त व सफल होत नाहीं.

करमणूक व हास्योत्पादक गोष्टी–प्रसंग ह्यांजकडे मुलांचा फार ओढा असतो. हें तत्व ओळखून जर आईबाप व शिक्षक आपण होऊन मुलांच्या मनांत सात्विक मनरंजनाविषयीं आस्था व प्रेम आणि बाष्कळ व अनीतिप्रवर्तक करमणुकीविषयीं तिरस्कारबुद्धि उत्पन्न होईल अशाविषयीं पहिल्यासून झटतील आणि सात्विक मनोरंजनाच्या त्यांस सोई करून देतील तर, ' मुलांस वाईट संगत लागली आहे '

किंवा ' दुसऱ्या मुलांच्या संगतीनें आमचा बाळ्या बिघडला ' अशी तक्रार करण्याचा त्यांच्यावर प्रसंगच येणार नाहीं.

पुष्कळ लोक आयुष्यांतील दुःख, कष्ट, खेदकारक प्रसंग ह्यांचेंच चिंतन करून आपल्या जीवनांतील सौख्य किंवा आनंद हीं अगदीं निःशेष करून टाकितात. प्रत्येक गोष्टींतील वक्र, अप्रिय अथवा अनुचित अशीच बाजू नेहमीं त्यांच्या दृष्टीस पडते.

कित्येक लोक मुखदुर्बलता व घुम्म्यावृत्तीस–किंबहुना आळ्यतेस–गांभीर्य चें व रसिकताशून्य औदासीन्य हें धार्मिक आचारसंपन्नतेचें किंवा साधुत्वाचें एक मुख्य असें लक्षण मानितात. परंतु वस्तुतः हें ईश्वरपराङ्मुखतेचेंच लक्षण आहे. खरा धर्म हा आनंद, आशा, उत्साह, प्रेम ह्यांचा निदर्शक आहे. रुक्षत्व, जाड्य, हीं खऱ्या धर्माचीं अथवा धर्मशीलतेचीं लक्षणें केव्हांहि व कोणत्याहि धर्मांत ह्मणून मानण्यांत आलेलीं नाहींत.

आनंदी वृत्ति ही ह्या जगांतील एक अपूर्व वस्तु आहे. ती मनुष्यास नवजीवन देते, ती कर्तृत्वशक्ति अनेकपटींनीं वाढविते व त्याच्या जीवनक्रमास नवीनच वळण लाविते. जो मनुष्य पुरुषप्रयत्नांची शिकस्त करितो, सदा आनंदी मुद्रा धारण करितो व अत्यंत बिकट प्रसंगीं सुद्धां आनंदी वृत्तीचा लोप होऊं देत नाहीं, तो मनुष्य हजारों अडचणी आल्या तरी यशस्वी व्हावयाचाच.

———

प्रकरण ५ वें.

विसरून जाल तर बरें !

जर मनुष्यमात्रास प्रत्येक त्रासदायक, कटु, दुर्दैवी, चित्तक्षोभक प्रसंग स्मृतिपटलांतून कायमचा नष्ट करितां येईल तर ह्या जगतांतील कितीतरी दुःख, कष्ट व क्लेश कमी होतील! जर प्रत्येक मनुष्यास आपलें मन उत्तेजक, सुंदर व उदात्त अशा विचारांतच सदैव मग्न ठेवून आनंदी विचारांनीं परिपूर्ण राखितां येईल तर त्याची कर्तृत्वशक्ति किती तरी पटीनीं वृद्धिंगत होईल.

कित्येक लोक असे दुर्दैवी असतात कीं, त्यांचें मन ह्मणजे धोब्याच्या भट्टी-सारखें असतें. त्यांत प्रत्येक अनिष्ट, कटु, दुःखद, चित्तक्षोभक विचारांची स्मृति कायमचें ठाणें करून असते; सुखद, मनोहर, सुंदर प्रसंगांच्या स्मृतीचा आल्हाद-जनक रंग व छटा त्यांच्या हृदयपटावर फार वेळ टिकूंच शकत नाहींत. अल्प कालांतच त्या अस्पष्ट व मंदतेज होतात. किंबहुना साफ पुसूनही जातात! केव्हांहि त्यांस भेटा, कांहीं तरी भूत किंवा भावी अरिष्टाविषयीं कांहीं तरी त्यांचें रडगाणें चालू असावयाचेंच. अपघात, अरिष्ट, हानि, कलह, व्याधि ह्याविषयीं कांहींना कांहीं तरी आपल्यास अगदीं सळो कीं पळो असें करून टाकीत आहे, असेंच ते नेहमीं तुह्मांस सांगत राहतील. ' पाऊस फारच पडतो, ' ' अभ्रें औदासीन्य आणतात, ' ' कडक उन्हाळा जिवाला कासावीस करून सोडतो; ' ' तीव्र थंडीनें अंग गारठून जाण्याची वेळ येते. " असें, वाटेल त्या ऋतुमानाचें अरिष्ट जणूं काय त्यांच्यामागें हात धुवून लागत असतें.

ह्याच्या उलट असे कांहीं लोक असतात कीं, त्यांजकडे केव्हांहि जा; ते नेहमीं हंसतमुख व शांत असावयाचे; ते नेहमीं सुखद गोष्टी, आनंदाचा प्रसंग, भरभराटीचा काळ व चित्तोल्लासी अनुभव, प्रेमळ व सहानुभूतिप्रद उपदेश

अशाच गोष्टींचा आनंददायक लाभ त्यांच्यापासून व्हावयाचा. वास्तविक पाहिलें तर, अशांपैकीं कित्येकांनां तरी दुर्दैवाचे तडाखे सहन करावे लागलेले असतात, सर्व प्रकारचे कष्ट, अपमान, त्रास, हानि इ० त्यांस सहन करावीं लागतात; पण त्याविषयीं ते अवाक्षरहि तोंडावाहेर काढीत नाहींत. किंवा आपल्या रडगाण्यानें इतरांच्या, आधींच आपापल्यापरी दुःखानें भारावलेल्या, मनावर आणखी खेदाचें दडपण घालीत नाहींत. त्यांच्या एकंदर धिम्या व आनंदी वर्तनावरून एकाद्यास असेंच वाटेल कीं, जणूं काय दुर्दैव, दुःख, शत्रु, इ० शीं त्यांची ओखळसुद्धां नाहीं.

ही स्पृहणीय व दिव्य मनोवृत्ति त्यांच्या हृदयांत सर्वदा उचंबळणाऱ्या उदात्त, प्रेमळ, आनंदी वृत्तींचेंच अमोल व अमृततुल्य फळ होय.

कित्येक लोकांचीं मनें जरीपुराणावाल्याच्या दुकानाप्रमाणें असतात. त्यांच्या मनांत कांहीं बऱ्याच मूल्यवान् वस्तूंचा–सद्गुणांचा संग्रह असतो; परंतु त्यांचा तो संग्रह निरर्थक व क्षुद्र अशाच अनेक वस्तूंच्या संग्रहांत पार कोठें तरी कोनाकोंपऱ्यांत दडून गेलेला असतो त्यांत व्यवस्था किंवा संघटना मुळींच नसते. बरें वाईट, उपयोगी निरुपयोगी, कसेंहि असो; त्याचा ह्यांच्या ह्या मनोरूप संग्रहालयांत समावेश व्हावयाचाच. कोणतीहि वस्तु बाहेर फेंकून देणें त्यांच्या जिवावर येतें; कारण न जाणो, पुढें मागें त्याची कांहीं जरूरी लागली तर, असें त्यांस वाटत असतें. अशा प्रकारचे लोक जर आपल्या मनोरूप गृहाची वारंवार झाडलोट करून साफ सूफ ठेवींत जातील, सर्व विकल्प, दुराग्रहरूपी केरकचरा व इतर भ्रष्ट मनोवृत्तींची घाण बाहेर फेंकून देऊन बाकीच्यांची योग्य व्यवस्था लावतील तर त्यांच्या हातून बरींच महत्कार्यें होण्यासारखीं असतात.

कित्येक लोकांचीं मनें भाड्याच्या वाहनाप्रमाणें असतात. आतां पहावें तर त्यांत एखादा सुंदर, विद्वान् तरुण किंवा तरुणी विराजत असते, तर दुसऱ्याच घटकेंत तेथें एखादा दारूबाज, व्यसनी मनुष्य बसलेला आढळतो. ह्मणजे, उतारूच्या रूपागुणाचा किंवा इतर प्रकारच्या लायकीचा विचार न करितां, जो कोणी मागितलेलें भाडें देईल त्या उतारूस गाडीवाला खुशाल व बिनदिक्कत आपल्या

वाहनांत बसवितो; त्याचप्रमाणें अशा स्वभावाचा मनुष्य निवडानिवड न करितां पुढें येतील त्या बऱ्यावाईट व निरर्थक कल्पनांचा सरसहा स्वीकार करीत असतो. स्पंजाप्रमाणें ज्यांच्याशीं ज्यांच्याशीं ह्मणून त्यांचा संसर्ग घडतो त्यांच्या त्यांच्या गुणांचें ते, बऱ्यावाईटाची निवड न करितां, एकदम शोषण करून घेतात. अशा 'आव जाव, घर तुमारा' किंवा ' पाणी तेरा रंग कयसा, जिसमें मिलावे वैसा ' सारख्या स्वतः निरंगी व यदृच्छासंग्रही वृत्तीच्या मनुष्यांच्या मनांत सामर्थ्य–समृद्धि–शांति–सुखप्रद सद्विचारांचा विकास व परिपोष होणें शक्य नाहीं.

मनामध्यें सुव्यवस्था असणें व प्रत्येक अनिष्ट विचारास व वृत्तीस समूळ हद्दपार करितां येणें हें सुसंस्कृत व उन्नत आत्म्याचें खरें लक्षण आहे.

यास्तव हातून घडलेली चूक, झालेला अपमान, विफल प्रयत्न व पाहिलेल्या किंवा ऐकलेल्या विफल गोष्टी हीं सर्व विसरून जा. स्मरणशक्ति ही जशी एक अपूर्व व बहुमोल ईश्वरदत्त देणगी आहे तशीच, विस्मरणशक्ति–आवश्यक अथवा अनिष्ट गोष्टी कालक्रमानें, मनुष्याच्या मनांतील विचाररूपी रंगभूमीच्या पडद्याआड घालविणारी शक्ति–ही एक ईश्वरनिर्मितच अद्भुत गुणकारी व पदोपदीं विषम संसार-दशेंतील अनेक कटुतम अनुभव फळें चाखाव्या लागणाऱ्या मनुष्यांस कांहीं अंशीं, स्मरणशक्तिपेक्षांही अधिक स्पृहणीय व उपकारकारक देणगी आहे. जर ईश्वर-निर्मित विस्मृति ह्या शक्तीचा तुह्मीं असा सदुपयोग न कराल तर तुमचें आयुष्य दुःखमय, कष्टमय व कंटाळवाणें होईल. ' काय सांगू हो ! थोडक्यांत चुकलें नाहीं तर अशी भीक मागण्याची पाळी आली नसती ! ' ' चुक झाली खरी, पण मला कांहीं आतां अन्नसुद्धां गोड लागत नाहीं; काय होणार कांहीं समजेना ! रात्रंदिवस ह्याच काळजींत आहे ! ' अशा प्रकारच्या वृत्ति धारण करणें किंवा असे उद्गार काढणें श्रेयस्कर नाहीं. अशा गोष्टी तुह्मीं खरोखरच विसरून जा.

आपल्या हातून चूक कशी झाली याचा विचार करा; ती चूक टाळण्यास काय करणें अवश्य होतें याचा विचार करा व पुढें अशी चूक न करण्याचा पूर्ण निश्चय करा. झालें ! चुकीचा व तुमचा मग यापुढें कांहीं संबंध उरला नाहीं. तुह्मीं ती चूक पूर्णपणें विसरून गेलें पाहिजे.

दुसऱ्यानें केलेला अपमान विसरून जा. अपमान होण्यायोग्य असें आपल्या हातून कांहीं कारण घडलें आहे काय, याचा विचार करा. जर घडलें असेल तर मग प्रश्नच उरत नाहीं. जर नसेल तर ह्या अपराधाबद्दल त्या मनुष्यास योग्य मोबदला देण्याचा निश्चय करा व अपमान तत्काल विसरून जा.

पण मोबदला ह्मणजे सुडास सूड नव्हे, हें मात्र ध्यानांत ठेवा. 'जशास तसें' ह्या तत्वाचा दुरुपयोग करूं नका. जशास तसें वागणें ह्मणजे विष पोटांत गेलेल्या मरणोन्मुख मनुष्याच्या पोटांत अफूची गोळी कोंबण्यासारखें आहे. जशास तसें ह्मणजे अपायास मारक असा उपाय, द्वेषास प्रेम, क्रोधास शांति, विषास उतार देणें हाच अर्थ आहे.

जर तुह्मीं अशा रीतीनें झालेला अपराध विसरून जाण्याचा प्रयत्न करणार नाहीं व अपमानाचा सूड उगविण्याचा विचार करीत रहाल तर तुमचें आयुष्य उद्विग्नतापूर्ण व खेदपूर्ण होऊन स्वभाव तुसडा, लहरी व तामसी बनेल.

फसलेले सर्व प्रयत्न योग्य बोध घेऊन तत्काल विसरून जा. नाहीं तर त्यांच्या सतत विचारानें तुमचें जीवित निराशामय व उत्साह-धैर्यहीन होईल. त्याचप्रमाणें असे इतर अनेक भयानक, किळस उत्पन्न करणारे, अप्रिय व चित्त-क्षोभक प्रसंग असतात कीं ते तत्काल विसरून जाणेंच हितावह असतें.

प्रिय **स्वानंद-सम्राट्**! विस्मृतीच्या ह्या चांगल्या अंगाचा तुह्मी योग्य उपयोग करून घ्या व आपल्या बहुमोल आयुष्यांतील पुष्कळसें दुःख, निरुत्साह, वेळेचा अपव्यय वगैरे दूर करून सामर्थ्य व शांति ह्यांची जोड करून घ्या.

चतूर्थ खंड.

प्रकरण १ लें.

आत्मगत व शब्दोच्चारित

आत्म-कथन.

भावसरीखा भाई न मिले । चित्तसरीखा चेला ॥
ग्यानसिरीखा गुरु न मिले । गोरख फिरे अकेला ॥

आपल्या ध्येयाचें-आकांक्षांचें नित्य व उत्कटवृत्तीनें केलेलें चिंतन, मानस-चित्र-लेखन व जपोच्चारण ह्यांचें ध्येय साध्य होण्याचे कामीं अत्यंत महत्व आहे. ध्येय साध्य होण्याची प्रथम पायरी हीच आहे. ध्रुवाप्रमाणें अढळ निश्चलतेनें एकाग्र व उत्कट वृत्ति करून ' हें काम मीं करणारच! ' ' हें साध्य केल्याशिवाय मी स्वस्थ रहाणारच नाहीं ! ' असा मनांत एकसारखा ध्यास-निदिध्यास-वागविणें-त्याचा पुनः पुनः मनाशीं उत्कटतेनें उच्चार करणें-यांतच यशाचें-सिद्धीचें-खरें सामर्थ्य व मूळबीज आहे. अशा प्रकारच्या आत्मकथनामध्यें असाध्य तें साध्य करण्याचें सामर्थ्य आहे. (निश्चयाचें बळ, तुका ह्मणे तेंची फळ ।) आत्मविश्वासपूर्वक तुमच्याकडून संकल्पाच्या होणाऱ्या उच्चाराची तेजस्विता व तुमची त्या कार्यांतील यशस्विता हीं समप्रमाणांतच असतात. तुमच्या विचारांमागील प्रेरक-प्रोत्साहक-शक्ति, वासना अत्यंत तीव्र असली पाहिजे. तोफेचा गोळा लोखंडी वीतभर कवचावर उचलून ठेवला

तर त्याचा त्या कवचावर कांहींच परिणाम होणार नाहीं; परंतु तोफेच्या गर्भातून तो बाहेर पडतांच तो तें कवच लीलेनें भेदूं शकतो !

' देवाची मर्जी असेल तर ! ' ' नशीबांत असेल तर !' ' पाहीन होण्यासारखं असेल तर ! ' अशा प्रकारच्या वाक्यांतील ही ' तर ' कार्यसिद्धीस किती विघातक आहे, आत्मश्रद्धेस हळूच आंतून कशी पोखरून दुर्बल व निःसत्व करून टाकणारी आहे, ह्याची कल्पना फारच थोड्यांस असेल. ज्या अर्थी तुमच्या हृदयांत ' मीं हें कार्य करीनच व हें माझ्या हातून होईलच ! ' अशी स्वाभाविक स्फूर्ति उत्पन्न होते त्या अर्थी तें कार्य तुह्मीं अवश्य करावें अशी देवाची इच्छा आहे असेंच समजून त्याप्रमाणें तुह्मीं तत्सिध्यर्थ आपल्याकडून मनःपूर्वक प्रयत्न केला पाहिजे.

असें असतां, नुसतें तोंडानें ' मीं हें करणार आहें, ! ' असें बोलत राहून आपल्यापैकीं किती तरी लोक त्याप्रमाणें वागण्यांत मात्र सदा अंगकुचराई व शिथिलता दाखवीत असतात ही अत्यंत सखेदाश्चर्याची–किंबहुना आत्मलज्जेचीच–गोष्ट नाहीं काय ?

अशा नेभळ्या व दुर्बल वृत्तीच्या मनुष्यानें आत्मविश्वास जागृत करण्यास, नित्य असा विचार करावा कीं, मीं सिंहाप्रमाणें धैर्यवान् आहें, मीं आरोग्यपूर्ण आहें, मीं तरतरीत, जोमदार व बलवान् आहें. मीं समृद्ध आहें, श्रीमान् आहें, यशस्वी आहें; कारण मीं सच्चिदानंदमय, षड्गुणैश्वर्यसंपन्न परमात्म्याचा अंश–तत्स्वरूपीच आहें.

सतत, श्रद्धापूर्वक, उत्कट व गंभीर वृत्तीनें असेंच आत्मकथन व चिंतन अहर्निश चालवा. " झालें तर पाहीन, " असें केव्हांहि ह्मणूं नका. ' मीं करीनच करीन ! ' ' मीं तें सहज करीन ! ' असें ह्मणत जा.

पण, ' मीं यशस्वी होणारच ! ' ' मीं सामर्थ्य-समृद्धिसंपन्न आहें ! ' असें नुसतें ह्मणून उपयोगाचें नाहीं. तुमची तशी श्रद्धा, भावनाहि झाली पाहिजे. तुह्मीं त्या विचारांशीं तन्मय होऊन वर्तन करीत राहिलें पाहिजे; तरच, त्या आत्मचिंतनाचें–आत्मकथनाचें खरें सार्थक होईल.

ह्या निःसीम श्रद्धा व उत्कट भावनायुक्त आत्मकथनांत " चिदानंद रूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् " अशा अचल श्रद्धान्वित आत्मकथनांत किती सामर्थ्य आहे तें तुह्मांस नुसतें पुस्तकांत वाचल्यानें समजणार नाहीं; ह्मणून ' नळी फुंकिली सोनारें इकडून तिकडे गेलें वारें ' अशी स्थिति होऊं न देतां किंवा पुस्तकाच्या वाचनानें तात्पुरती स्फूर्ति व चेतना प्राप्त होईल तिच्यावरच तृप्त न राहतां, आत्मविश्वासाचीं आत्मकथनाची व उदात्त कर्तव्यध्यासाचीं हीं तत्वें होतील तितकीं स्वतःच्या वर्तनांत आणण्याच्या उद्योगास लागा आणि त्यांच्या श्रेयस्कर व सुखद सत्यतेचा गोड अनुभव चिरकाल प्रत्यक्ष घेत रहा, हेंच पुनः पुनः सर्वांस आमचें सप्रेम आग्रहाचें सांगणें आहे.

रस्त्यांतून जातांनां आपल्याशींच मोठमोठ्यानें बोलण्याची व आवेशानें हातवारे करण्याची व विचारांच्या ओघानुसार चर्या बदलीत जाण्याची संवय असलेले लोक पुष्कळांनीं पाहिले असतील; व असा मनुष्य पाहिला असतां त्याच्या त्या विचित्र कृतीनें मनांतल्या मनांत हसूंहि आल्याशिवाय राहिलें नसेल. ही संवय सहेतुक नसते किंवा तिचा उपयोगहि कांहीं आत्मविकासासारख्या–उच्चतर कार्याकडे करण्यांत येत नाहीं; ह्मणून, पाहणारास त्याचें तादृश कौतुक न वाटतां, एक विचित्र खोडी, अशाच दृष्टीनें तो त्या वर्तनाकडे पहातो. या संवयीचें बीज, ' मनाच्या उत्कट भावनाशील व एकाच गोष्टीशीं अव्यग्रपणानें आजूबाजूच्या गोष्टींचें भान न राहतां सत्वर तन्मय होऊन जाण्याच्या स्वाभाविक ' प्रवृत्तींत आहे; अशा तऱ्हेची प्रवृत्ति आपणामध्यें होईल तितकी उत्पन्न करण्याचा व तिचा आत्मोन्नतीच्या कार्याकडे योग्य रीतीनें विनियोग करण्याचा जर प्रत्येक मनुष्य सहेतुक व उत्कट रीतीनें प्रयत्न करील तर अशा तऱ्हेची ही व्यक्त भावनाप्रदर्शनाची व स्पष्ट शब्दोद्गाराची संवय आत्मविकासाचें एक महत्वाचें साधन आहे असें त्याच्या प्रत्ययास आल्यावांचून खात्रीनें राहणार नाहीं.

एखाद्या वस्तूच्या चिंतनापेक्षां तिच्याविषयीं आपल्या मनांत जे विचार घोळत असतील ते आपल्याशींच पुनः पुनः मोठ्यानें व उत्कट श्रद्धेनें बोलून दाखविले तर त्या योगानें त्या वस्तूच्या प्राप्त्यर्थ इष्ट ती कार्यक्षमता व प्रयत्नयोजना

विशेष त्वरित जागृत व संदीपित होतात असा मानसशास्त्राचा सानुभव सिद्धांत आहे. स्पष्ट शब्दांनीं दृढनिश्चय एकदां व्यक्त करून चुकल्यावर तो निश्चय पार पाडण्यास आपणास किती सुलभ पडतें व आपण त्यासाठीं कसे झटतों याचा तुह्मांलाहि थोडाबहुत अनुभव असेलच.

केवळ नुसत्या विचारानें, विशेषतः जर चित्तैकाग्र्ययुक्त व खोल विचार करण्याची संवय नसेल तर, जागृत न होणाऱ्या कित्येक मानसिक शक्ति व्यक्त शब्दांनीं सहज व अल्पायासानें जागृत होतात. एखाद्या शब्दसमूहाच्या नुसत्या विचारापेक्षां तो शब्दसमूह कागदावर छापलेला पाहिला असतां ज्याप्रमाणें मनावर विशेष रीतीनें ठसतो किंवा, एखाद्या देखाव्याचें नुसतें वर्णन वाचण्यापेक्षां तो देखावाच प्रत्यक्ष पाहिल्यानें जसा त्याचा ठसा आपल्या मनावर विशेष स्पष्टपणानें व कायमचा उमटून राहतो त्याप्रमाणेंच व्यक्त शब्दांनीं केलेला निश्चय, केलेलें आत्मकथन हीं अधिक चिरस्थाई व सुपरिणामी होतात. कांहीं विशेष कार्यकारी शक्ति त्यांच्या संबंधाच्या नुसत्या विचारतरंगांपेक्षां त्यांच्या शब्दतरंगांनींच आव्हान केल्यानें कार्यप्रवण होत असतात. एखाद्या संकल्पाचा आपल्याशींच वारंवार उच्चार केल्यानें त्या कार्याच्या सिद्धीस जितकी मदत होईल तितकी त्या संकल्पाचा केवळ मनांत विचार करीत राहिल्यानें होणार नाहीं हें पक्कें समजा.

निःशब्द विचार तुमच्या अगदीं अंगवळणीं पडून गेले आहेत. यामुळें संकल्पाचा व्यक्त शब्दांनीं केलेला उच्चार तुमच्या मनावर अधिक सुपरिणामी होणें साहजीक आहे.

व्यक्तशब्दांकित आत्मोत्साहवर्धक सूचनापद्धतीचा आत्मदौर्बल्य व व्यंगें दूर करण्याचे कामीं फार चांगला उपयोग होतो.

जर तुमच्या आकांक्षा निर्बल होऊं लागतील तर तावडतोब त्यांस तरतरी आणणाऱ्या मानस-रसायनाचा एक वळसा द्या. जर तुमच्या आकांक्षांची उदात्तता कमी झाली असेल किंवा होऊं लागेल तर लगेच उदात्त विचार-चिंतनाची मात्रा व्यक्त आत्मकथनाचें अनुपानांतून घेण्यास आळस करूं नका.

सकाळीं अंथरुणावरून उठल्यावर स्नान, झाल्याबरोबर किंवा उठतांक्षणींच आपणाशींच व्यक्त शब्दांनीं निश्चय करा, " आजचा सर्व दिवस मीं पूर्ण आनंदांत घालविणार, पूर्ण शांतींत घालविणार; मीं आपली पुष्कळच शारिरीक, मानसिक व नैतिक उन्नति करून घेणार ! " गत दिवसांतील आपल्या चुकांचें स्मरण करा; व आज मीं तसली एकहि चूक करणार नाहीं, असें स्वतःशींच उत्कट निश्चयानें ह्मणा;

" रामभाऊ ! काल तूं एकदम संतापून गेलास; तुझ्या स्त्रीनें केलेल्या यःकश्चित् चुकीबद्दल तूं एकदम रागानें लाल होऊन गेलास; त्यांत तिचा मुळींच दोष नव्हता. रागानें तूं बेभान झाल्यामुळे तूं ऑफीसांत जातानां गाडींतून उतरतांनां तुझा पाय मुरगळला; कामावर नीट लक्ष्य लागेना; कामांत किती तरी चुका केल्यास; दहा लोकांसमक्ष वरिष्ठानीं तुझी कान उघडणी केली ! घरीं शेजारी-पाजारी व पोरें सुद्धां तुझ्याकडे पाहून हांसलीं व ऑफीसांतील शिपाईसुद्धां मनांतल्या मनांत हांसले; आज अशी चूक करूं नको. जर तूं असें अगदीं बारीक-सारीक गोष्टींत लक्ष्य घालीत राहशील तर तूं अगदीं कायमचा बुळकट ' अजागळराव ' होऊन बसशील. "

अनिश्चितता—शंकेखोर स्वभाव—हा दोष पुष्कळांत आढळून येतो. कोणत्याहि महत्वाच्या प्रश्नाचा विचार करितांनां, " बस्स ! हाच निकाल शेवटचा ! " असें ह्मणून त्याचा कायमचा निकाल लावणें पुष्कळांस फार जड जातें. अगदीं शेवटच्या घटकेपर्यंत—अगदीं भाग पडेपर्यंत त्यांचा निश्चय ह्मणून व्हावयाचा नाहीं,—पत्र बंद व्हावयाचें नाहीं, कागदावर सही व्हावयाची नाहीं, ' होय, असेंच ' ह्मणून उत्तर मिळावयाचें नाहीं; कारण, अद्यापहि जरा विचार करावयाचा असतोच !

असा दोष तुमच्यांत असेल तर, वारंवार हा प्रकार किती मूर्खपणाचा आहे, आपल्या सर्व भावी कर्तबगारीवर ह्या संवईचा किती दुष्परिणाम होणार आहे, प्रत्येक थोर, यशस्वी व अधिकारी पुरुष सर्व प्रश्नांचा निकाल कसा, अचूक, तावडतोब, निःशंक व तरतरीतपणानें करितात, तें सर्व स्वतःचेंच स्वतःस मोठ्यानें बोलून नीट समजावून द्या; व आपल्यालाहि त्या चार लोकांप्रमाणेंच झालें पाहिजे, असें उत्कट आर्ततेनें ह्मणा व त्याप्रमाणें प्रतिक्षणीं वागावयास लागा.

तुमच्या स्वभावांत कोणत्याहि प्रकारचें व्यंग असो; चिरखोडपणा, आळस, तुसडेपणा, कार्पण्य–कोणताहि दोष असो; तुह्मीं आत्मकथनाचे द्वारें त्यापासून मुक्त व्हा. बोलतांना तुह्मीं आपल्या नांवानें आपणास संबोधा; आपल्या दैवी, सद्गुणी अंगाचें, आदर्शवत् अवस्थेंतील आपलें चित्र सतत आपल्या अंतःचक्षूंपुढें ठेवा; व आपण सर्वथा त्याप्रमाणें होणारच असें स्वतःस निर्वाणीनें व निकरानें सांगत जा,–तसा निश्चय करा–व त्याप्रमाणें वागा.

रोज सकाळीं व संध्याकाळीं कामावरून परत येतांना किंवा मुद्दाम वेळांत वेळ काढून मोकळ्या, प्रशस्त व निर्जन बाजूस फिरावयास जात जा; व त्यावेळीं मोठमोठ्यानें आपल्याशींच आत्मकथन करीत जा. ह्या आत्मकथनांत स्वतःस ठांसून, निश्चयानें व दृढश्रद्धेनें यथोचित मार्ग दाखवून द्या; ' मीं आज केव्हांहि व कांहींहि झालें तरी क्रोधवश होणार नाहीं, ' ' मीं केव्हांहि उद्विग्न होणार नाहीं, ' ' कसलीहि चिंता करणार नाहीं, ' ' कशाचीहि भीति धरणार नाहीं, ' ' मीं दुर्विचारांत आपलें मनःसामर्थ्य मुळींच खर्च करणार नाहीं;' इत्यादिप्रकारें तुमची जी दुःस्थिति अथवा जो अवगुण तुह्मांस नाहींसा करणें असेल त्या स्थितीस अथवा गुणास अनुसरून हें आत्मकथन चालू द्या. ह्यायोगें पुढें सर्व दिवसभर तुमची काम करण्याची ताकद व कामाचा चोखपणा हीं वाढतील; इतकेंच नव्हे तर तुह्मांला कामाचा कंटाळा व शीण हींहि कमी वाटतील. हें एक फार गुणकारी शक्ति–बुद्धि–उत्साह–वर्धक मधुर पेयच आहे. ह्यायोगें होणारी तुमची सुधारणा पाहून तुह्मांसच आश्चर्य वाटेल. नियमित वेळीं, निदान जेव्हां जेव्हां तुह्मांस फुरसत सांपडेल तेव्हां तेव्हां ज्या ठिकाणीं तुह्मांस लोकांचा उपसर्ग पोंचण्याचा संभव सुद्धां नसेल अशा ठिकाणीं जा व ह्या दिव्य पेयाचें यथेष्ट पान करून पुनः आपलीं लौकिक कर्तव्यें यथायोग्य व उत्साहपूर्वक बजाविण्यासाठीं नवीकृत होऊन लोकांत या.

जर एखादी वाईट संवय तुह्मांस तुमच्या उन्नति मार्गांतून मागें खेंचीत असेल तर ती नष्ट करण्याकरितां तुह्मीं वारंवार आत्मकथन करा कीं, " मीं ओळखून आहें,

............ची दुष्ट संवय माझें कर्तृत्व नष्ट करीत आहे; माझी शारीरिक व मानसिक अवनति करीत आहे, माझा उत्साह नष्ट करीत आहे, माझ्या मनावर बसावा तसा माझा ताबा बसत नाहीं, ती माझें जगांत हसें करवून मला कर्तृत्व-शून्य बनविते; पण मीं आतां ती साफ सोडून देणार—अगदीं सोडून देणार! कांहींहि होवो, मीं ती संवय सोडणारच!"

जर कोणाची * * * * ची अनिष्ट खोड जडली असेल तर स्वतः-शींच असें वारंवार उत्कटतेनें ह्मणत जा कीं, "ही अति निंद्य खोड माझ्या आत्म्यास अधोगतीस नेणारी आहे. माझ्या भावी सुखाचा ह्यायोगें नायनाट होत आहे हा माझ्या पौरुषाचा, माझ्या धर्मपत्नीचा, माझ्या बालकांचा मीं महापराध करीत आहें. माझें पौरुषत्व, माझा स्वाभिमान, माझी अब्रू ह्यांचा विध्वंस करणारी —याचा स्वाहा करणारी ही भयानक राक्षसी आहे. ह्मणून मीं ह्या वेळीं असा दृढ-निश्चय करितों कीं माझ्या आयुष्याची, स्वाभिमानाची, सर्वस्वाची राखरांगोळी करणाऱ्या ह्या संवईपुढें आतां मी केव्हांहि मान वांकविणार नाहीं. माझ्या मनुष्य-त्वास बट्टा आणणारी व आयुष्यांतील सर्व स्पृहणीय लाभांवर पाणी ओतणारी ही खोड मी आतां समूळ सोडून दिली आहे. 'आतां फक्त याच वेळीं' ह्मणून मीं केव्हांहि पशुवृत्तींस वश होणार नाहीं. कारण अशा एकाच सवलतीनें माझ्या मागील सर्व निश्चयाचें, १० वेळच्या आत्मदमनाचें कार्य निर्माल्यवत् होतें व माझ्या भोंवतालचें दुर्व्यसनाचें बंधन अधिकाधिक दृढतर होत जातें."

जर तुह्मीं चार मंडळीमध्यें लाजाळू असाल, जर तुमचा आत्मविश्वास डळ-मळत असेल व अमुक गोमाजीइतके आपण मानार्ह व थोर नाहीं असें तुह्मांस वाटत असेल, जर तुह्मीं भुखदुर्बल असाल तर ह्या सर्व दुर्वृत्तींस मीं वश होणारच नाहीं असें निश्चयात्मक व जोमदार वृत्तीनें स्वतःस ठांसून सांगा व आपलें मुखदौर्बल्य घालविण्याच्या प्रत्येक संधीचा भरपूर उपयोग करून घ्या.

लोक आपणाकडे पाहत असतील किंवा आपला उपहास करीत असतील ही कल्पनाच सोडून द्या. आपण राजाधिराज आहोंत, अहंब्रह्मास्मि अशी कल्पना

करा. भित्रेपणा व लाजाळुपणा-मनोदौर्बल्य घालविण्याकरितां स्वतःशींच ह्मणा, " मी सर्वश्रेष्ठ राजाधिराज आहें, माझ्याहून थोर ह्या जगांत कोणीहि नाहीं व मी कोणत्याहि मनुष्यापेक्षां कमी योग्यतेचा नाहीं. मी जणूं काय ह्या प्रदेशाचा जहागीरदार-सरदार-ह्या गांवचा मिरासदार-वतनदारच आहें अशा रीतीनें मी सर्वत्र संचार करीन. "

जर तुमच्यांत दृढनिश्चय व शीघ्रनिर्णायक-कोणत्याही गोष्टीविषयीं त्वरित ठाम निश्चय करण्याच्या बुद्धीचा आभाव असेल; जर प्रत्येक गोष्टीचा पुनः पुनः अनेकदां विचार करूनहि शेवटीं कांहींच निश्चित ठरावयाचें नाहीं, असा तुमचा स्वभाव असेल तर, ह्या सर्व दुर्गुणांपासून आपल्यास पूर्णपणें अलिप्त झालेंच पाहिजे, असें स्पष्ट, दृढ, जोमदार शब्दांनीं स्वतःस सांगा; व निश्चय होतांच फिरून संशय उत्पन्न होण्यापूर्वींच पुढील उद्योगास लागा, लागण्याचा प्रयत्न करा; निश्चय करा. एकनिश्चयी होऊन हातून प्रमाद घडणें हें सतत विचार करून कांहींच न करण्यापेक्षां शतपटीनें बरें असें स्वतःला नीट समजावून द्या.

जर एखादें फार महत्वाचें, तुमच्या शक्तीच्या मानानें बरेंच अवघड असें कार्य तुह्मांस शिरावर घ्यावयाचें असेल तर एखाद्या शांत व एकांत ठिकाणीं जाऊन स्वतःस उपदेश करा. आपल्या एखाद्या जिवलग मित्राशीं जसें बोलाल तसें स्वतःशीं बोला; एखाद्या मनुष्यास कोणतेंहि कार्य करण्याचें सामर्थ्य आहे पण धैर्य व तडफ मात्र अंगांत नाहीं असें समजून त्यास उत्तेजित व कार्यप्रवण करण्यासाठीं ज्या ज्या तऱ्हेचा सांगोपांग कोटिक्रम व युक्तिवाद तुह्मीं योजाल, त्या त्या तऱ्हेचा कोटीक्रम व युक्तिवाद स्वतःसंबंधींहि योजून, आपल्यास दृढनिश्चयी व कार्योद्युक्त करा.

परंतु हें **आत्मकथन करावयाचें तें साशंक-अर्धवट वृत्तीनें अस्थिर व डळमळीत वृत्तीनें-करितां कामा नये; नेहमीं दृढश्रद्धायुक्त, जोमदार व ठांसून आत्मकथन करा व त्याच्या परिणामांविषयीं उतावीळ होऊं नका.** नेहमीं, विशेषतः झोंपीं जाण्यापूर्वीं हें आत्मकथन

मोठ्या चिकाटीनें व त्याच्या सुपरिणामाविषयीं श्रद्धा ठेवून चालू द्या; तुमच्यामध्यें कोणतेंहि व्यंग असो, कोणताहि दोष असो; तो आपण घालविणारच, असें आत्मकथन चालू द्या. तुमच्या इच्छाशक्तीचें ह्या कामीं तुह्मांस उत्तम साहाय्य होईल. परंतु आत्मश्रद्धा ही इच्छाशक्तीहूनहि शतपट सामर्थ्यवान् आहे, हें ध्यानांत ठेवा. सर्व प्रकारचें दौर्बल्य व व्यंगें तुमच्यांतून समूळ हुसकावून लावूं शकणाऱ्या आपल्या हृदयांतील अव्यक्त दैवी शक्तीस आत्मकथनद्वारा जागृत करण्यानेंच तुमची आत्मश्रद्धा वृद्धिंगत होईल. एकदां तुह्मांस तुमच्या ह्या दैवी सामर्थ्याची अनुभूति –प्रतीति झाली; एकदां आपल्या ह्या दैवी सामर्थ्यावर तुमचा भरंवसा बसला ह्मणजे तुमच्या इच्छेविरुद्ध जाण्याचें सामर्थ्य ह्या जगांतील दुसऱ्या कोणत्याही व्यक्त, अव्यक्त शक्तीच्या किंवा कोणाही व्यक्तीच्या अंगीं नाहींच नाहीं, अशी आपल्या मनाशीं पक्की खूणगांठ बांधून ठेवा.

प्रथम प्रथम तुह्मांस हा स्वतःशींच बडबड करण्याचा मार्ग खुळेपणाचा आहे असें वाटेल; परंतु लवकरच तुह्मांस हा मार्ग इतका शीघ्रफलदायी असल्याचें अनुभवास येईल कीं, प्रत्येक लहान थोर व्यंगपरिहारार्थ तुह्मीं त्याचा उपयोग करूं लागाल. समजा! एखादा मनुष्य जरा भित्रा,–फाजील लाजाळू, स्वतःच्या वास्तविक पात्रतेविषयीं योग्य आत्मविश्वास नसलेला–असा आहे; मोठमोठ्या लोकांत बरोबरीच्या नात्यानें उठण्याबसण्याचा, बोलण्याचालण्याचा, चर्चा व वादविवाद करण्याचा त्यास धीर होत नाहीं. असें असेल तर त्यानें आपल्या नेहमींच्या आत्मकथनांत आपण भित्रे, लाजाळू, आत्माऽविश्वासी नाहीं अशीं मोठ्या उत्कटतेनें स्वतःची खातरजमा करीत रहावें व उलट आपण मूर्तिमंत धैर्य व शौर्य आहोंत असें स्वतःस सांगत जावें. मीं इतरांहून कोणत्याहि दृष्टीनें हलका किंवा कमी योग्यतेचा नाहीं; मग मीं कोणास भ्यावें व कां भ्यावें? मीं मोहक व आकर्षक आहें. दुसऱ्याच्या समोर कसें वागावें, त्यावर आपली छाप कशी बसवावी हें मीं पूर्णपणें जाणतों, अशी त्यानें स्वतःची नीट समजूत घालावी. मीं यापुढें कोणत्याहि भित्र्या, नेभळट व आत्मश्रद्धाविनाशक व पौरुषहानिकारक विचारांस क्षणभरसुद्धां मनांत थारा देणार नाहीं; मान वर करून, छाती बाहेर काढून एखाद्या राजपुता-

प्रमाणें, विजयी योध्याप्रमाणें मी आपली चालचलणूक मोठी इभ्रतदार, आकर्षक व छाप बसविणारी ठेवीन; असा प्रत्येकानें स्वतःस बोध करीत असावें.

निसर्गानें मनुष्याची शरीररचनाच अशी केली आहे कीं त्यानें नेहमीं वर पहावें, आपली पाठ ताठ ठेवावी, छाती बाहेर काढावी व आपल्या उदात्त व आदर्शभूत चारित्र्यानें कोणाकडेहि सरळ व धिटाईनें दृष्टीस दृष्टि भिडवून पहावें. कृपण व दैन्यसूचक वर्तनानें मान खालीं घालावी, छाती आंत घ्यावी, दबत दबत, भीत भीत अथवा एखाद्या खुनशी रुधिरप्रिय हिंस्र पशूप्रमाणें–दबा धरीत, लपत छपत चालावें ह्मणून मनुष्यप्राण्यास खात्रीनें ईश्वरानें निर्माण केलेलें नाहीं.

आमच्या ओळखीचा एक तरुण गृहस्थ आहे; तो पूर्वी इतका कांहीं लाजाळू, एकलकोंड्या, भित्र्या स्वभावाचा, सत्वहीन–नेभळट होता कीं मोठ्या रस्त्यांनीं मोठमोठे लोक भेटतात या दहशतीनें तो नेहमीं लांब वळसे घेऊन गल्लीकुचींतून किंवा वेड्यावांकड्या बोळांतून जात असे. वाटेंत कोणी थोर मनुष्य दिसल्यास त्यांस टाळण्याकरितां तो दुसऱ्याच रस्त्याकडे वळावयाचा; जरा अपरिचित किंवा थोर मनुष्यांशीं बोलण्याचा प्रसंग आला ह्मणजे तो अगदीं गांगरून-भेदरून जावयाचा; या प्रसंगांतून आपण धडपणें जिवानिशीं केव्हां सुटूं असें त्यास होऊन जाई. तो सदोदित आपली किंमत फार कमी लेखीत असे व आपल्या कर्तृत्वास कमीपणा आणीत असे. खरोखर त्याची योग्यता फारच मोठी असून तो केवळ ह्या आत्मवंचक व आत्मश्रद्धाहीनतेनें फारच मागें पडलेला तरूण होता.

अशा प्रकारच्या मनुष्यानें नेहमीं एकांतांत जाऊन आपल्या ह्या व्यंगाबद्दल स्वतःची चांगलीच कान उघाडणी करावी. त्यानें ह्मणावें, " शंकरराव, तुह्मीं एक तर फार थोर असलां पाहिजे किंवा अगदीं क्षुल्लक मनुष्य असलां पाहिजे. आतां तुह्मीं ह्यापैकीं कोण आहांत तें मीं पाहतों. " नंतर आपल्यांतील अनेक बीजभूत सद्गुणांचें सुंदर व परिपूर्णांग चित्र रेखाटून ह्मणावें, " असे मूर्ख होऊं नका. तुह्मीं येथील कोणत्याहि मनुष्याहून योग्यतेनें कमी नाहीं; तुह्मीं थोर, कर्तृत्ववान्, अधिकारयोग्य, सन्माननीय आहांत; फक्त आपल्या ह्या सद्गुणांप्रमाणें तुह्मीं वागण्याची

सुरवात मात्र करा इतकेंच. त्याप्रमाणें वागावयास भिऊं नका. कोणाकडे सरळ दृष्टि लावण्यास डगमगूं नका. आपण कोणी तरी मान्य व थोर व्यक्ति आहोंत अशा कल्पनेनेंच चार चौघांत जात जा. आत्मवंचना, आत्मश्रद्धाहीनता सोडून द्या. **तुह्मीं षड्गुणैश्वर्यसंपन्न प्रभूचे लडिवाळ बाळ आहांत व ह्मणूनच इतर कोणत्याहि व्यक्तिइतका तुमचाहि ह्या जगांतील कोणत्याहि वैभव, मान, धन यांवर अधिकार आहे.** आपण ह्या जगांत कोणी पाहुणे, परकी, उपरे अथवा आगंतुक नाहीं. आपलें जीवित परावलंबी आहे ही कल्पनाच तुह्मीं सोडून द्या. "

शिवाय, अशा प्रकारच्या एखाद्या मनुष्याच्या हातून एखादें ह्या दुर्गुणांत अपवादभूत कार्य झालें किंवा एखाद्या प्रसंगीं खऱ्या पुरुषास शोभण्यासारखी वागणूक झाली ह्मणजे स्वतःची अगदीं स्पष्ट शब्दांनी खूब स्तुति करावी; अभिनंदन करावें; शाबासकी द्यावी. त्यानें ह्मणावें, " शंकरराव, शाबास! फार चांगलें केलें! मला फार फार आनंद झाला. पहा, इतकें तुमचें सामर्थ्य आहे; असे तुह्मीं कर्तृत्ववान् आहां. असेंच प्रत्येक खेपेस वागत जा; ह्मणजे लवकरच तुह्मीं सर्वांच्या आदरास व प्रेमास पात्र व्हाल; लोक तुह्मांस थोर ह्मणूं लागतील. "

आत्मश्रद्धाहीनतेचें; अपयश, दारिद्र्य, मानहानि, महत्वहीनता यांचें प्रमुख कारण ह्मणजे तुह्मीं आपलें पुरें महत्व ओळखीत नाहीं हेंच होय. तुह्मांस आपल्या खऱ्या योग्यतेची कल्पना होत नाहीं; आपल्या यशः-सामर्थ्य-समृद्धि-सन्मान-संपादक शक्तीचा पुरा अंदाज तुह्मांस होत नाहीं.

मनुष्याच्या बाह्य स्वरूपावर परिणाम करण्याचें सामर्थ्य त्याच्या अंतःस्वरूपांत वसत असतें. हें सामर्थ्य अत्यंत बलाढ्य आहे. हें सामर्थ्य जागृत होईल तर तुमच्या सर्व जीवनक्रमांत महदंतर पडून जाईल.

परंतु ह्या निद्रित सामर्थ्यास जागृत करण्याविषयीं यथार्थ ज्ञानपूर्वक खऱ्या आस्थेचे असे प्रयत्न फारच थोड्या लोकांकडून होत असतात. कित्येकांचें हें सामर्थ्य फार उशीरा, परंतु त्यांच्याच प्रयत्नांनीं जागृत होतें तर बहुतेकांचें हें सामर्थ्य त्यांच्या जन्मापासून मृत्युपर्यंत केव्हांहि उपयोग न केल्यामुळें गंजानें

निरुपयोगी झालेल्या तरवारीप्रमाणें किंवा आरंभीं प्रज्वलित व धगधगत असतांहि वेळोवेळीं फुंकरून सजीव न राखलेल्या विस्तवाप्रमाणें लुप्तप्राय व निरुपयोगी असें पडून रहातें. जमिनीच्या पोटांत सोन्यारत्नांच्या खाणी असूनहि त्यांचा शोध न लागल्यामुळें त्या जमीनींचे मालक ज्याप्रमाणें दारिद्र्यावस्थेंत मरून जातात त्याप्रमाणें आपल्या अंगीं गूढरूपानें वसत असलेल्या आपल्या अनंत सामर्थ्याचा शोध न लागल्यामुळें लक्षावधि लोक दीन दुर्बल अवस्थेंतच इहलोकींची यात्रा संपवीत असतात.

या शोचनीय अवस्थेचें मुख्य कारण हेंच कीं स्वतःचें विभूतिगुप्त अग्निप्रमाणें सुप्तप्राय असलेलें सामर्थ्य खडबडून जागें होईल अशाविषयीं त्यांच्या हातून बुद्धिपूर्वक व नेटाचा प्रयत्नच कधीं झालेला नसतो किंवा तशा तऱ्हेचे प्रयत्न करण्याची दिशा दाखविणारे उपदेशक व मार्गदर्शक–गुरू–हि त्यांस कधीं लाभलेले नसतात.

जें कांहीं तुह्मांस पाहिजे असेल तें धिटाईनें, दृढ आत्मश्रद्धायुक्त बुद्धीनें व व उत्कटतेनें इच्छित रहा व तें मिळविण्याचा प्रयत्न करीत रहा; ह्मणजे तें तुह्मांस खात्रीनें मिळेलच मिळेल.

जें कांहीं तुह्मांस पाहिजे असेल तें आपल्या जवळच आहे असें समजून चाला; जे गुण तुमच्यांत नसतील ते तुमच्यांत उत्कटतेनें वास करीत आहेत अशी भावना नेहमीं मनांत वागवून सर्व कृति करीत जा; आपल्या उद्दिष्टाचेंच एकाग्रतेनें व अनन्यपरायणतेनें सतत चिंतन करीत रहा; ह्मणजे यशःप्राप्तीहि तुमच्याकडे धांवत आलीच समजा. यशःप्राप्तीचा, सामर्थ्य-समृद्धि-शांति-संपादनाचा हाच एक स्वायत्त, सुगम व रमणीय राजमार्ग आहे!

प्रकरण २ रें.

इष्ट व अनिष्ट

मानसीक सूचना.

ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते ।
संगात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभि जायते ॥

*　　　*　　　*

स्मृतिनाशाद्बुध्दिनाशो बुध्दिनाशात्प्रणश्यति ॥

श्रीमद्भगवद्गीता

गुन्हेगार लोक हे प्रथमतः मनानें गुन्हा करितात; ह्मणजे प्रत्यक्ष गुन्हा हें त्यांच्या मनांत विचाररूपानें सतत वस्ती करून राहिलेल्या व उत्कट विचार अनावर होऊन कार्योत्सुक बनलेल्या त्यांच्या मानसिक गुन्ह्याचें व्यक्त स्वरूप होय.

कित्येक अगदीं निढावलेले व भयंकर गुन्हेगार पूर्ववयांत अगदीं सालस मनुष्य असतात. आपण पुढें मोठे गुन्हेगार होऊं, अशाप्रकारची त्यांस कल्पनाहि नसते किंवा इतरांसहि त्यांच्या भावी दुष्कृत्यांचें द्योतक असें चिन्ह कधीं दिसून येत नाहीं. परंतु अशा लोकांत त्यांच्या पूर्वीच्या निर्दोषित्वाच्या काळीं देखील एक प्रकारची सूक्ष्म किंवा निरुपद्रवी स्वरूपाची कां असेना साहसप्रियता, परापहरणबुद्धि वगैरेंची आवड बीजरूपानें वसत असते. एखाद्या घरांत सर्व माणसें निद्रामग्न असतां हळूच चोरपावलांनीं सर्व घर धुंडाळण्याचें आपण धाडस करून पहावें असें त्यांस वाटतें. एखादा भव्य व रम्य प्रासाद दृष्टीस पडला, तर यांत आपणास कोणत्या मार्गानें गुप्तपणें सहज शिरतां येईल, असा केवळ शुष्क व कृतिवन्ध्या

जिज्ञासाप्रेरित विचार त्यांच्या मनांत सहज व एकाएकीं उद्भवतो. ते जे कांहीं गुन्हे करितात ते केवळ पुष्कळशी लूट मिळवावी ह्मणून नव्हे, तर केवळ साहसप्रियता हींच त्यांच्या मुळाशीं बहुधा असते. त्यांच्या हातून गुन्हा होऊन प्रथमच जेव्हां त्यांस न्यायासनासमोर उभें रहावें लागतें तेव्हां असे प्रसंग यापुढें आपल्या अगदीं अंगवळणी पडणार आहेत असें त्यांस मुळींच वाटत नसतें.

ह्यावरून एखाद्या अनिष्ट विचारास मनांत चिंतनरूपानें स्थान देणें किती घोर अनर्थोत्पादक आहे तें सहज व स्पष्टपणें दिसून येईल.

धंदेवाईक गुन्हेगारांस विचारलें असतां असें दिसून येतें कीं, प्रत्यक्ष गुन्हे करूं लागण्यापूर्वी त्यांच्या हातून सर्व प्रकारचे गुन्हे मनामध्यें नित्यशः किती तरी घडत होते.

दोषार्ह विचारांचें अजाणतः त्यांच्याकडून इतकें कांहीं चिंतन घडतें कीं, गुन्हेगारी त्यांच्या अगदीं हाडीं माशीं खिळून जाते. प्रारंभीं असे विचार मनांत येतात तेव्हां आपण पुढें खरोखरच मोठे गुन्हेगार होऊं अशी त्यांची इच्छाहि नसते व तसें त्यांस वाटतहि नसतें.

संशयग्रस्त मानसिक व प्रत्यक्ष सूचनांनीं ह्या जगांत भयंकर अनर्थ नित्यशः ओढवत असतात. ‘ आपले नोकर अप्रामाणिक आहेत ’ अशा सतत विचारांनीं व त्या विचारानुरूप ठेवलेल्या वागणुकीनें किती तरी मालक आपल्या नोकरांस खरोखरच अप्रामाणिक बनवितात व अशा मालकास मिळणारे नोकरहि अप्रामाणिकच मिळतात. नोकरांच्या मनांत अशा सूचनेनेंच कदाचित् प्रथमतः अप्रामाणिकपणा वृक्षाचें बीजारोपण होतें; पुढें तो वृक्ष तेथें वाढीस लागतो, बद्धमूल होतो व शेवटीं त्यास अप्रामाणिक कृत्यांचीं प्रत्यक्ष फळेंहि येऊं लागतात. भरपूर पुराव्यावांचून दुसऱ्याविषयीं संशयवृत्ति धरणें व प्रदर्शित करणें हें अगदीं निर्दयतेचें, अन्यायाचें व घोर अनर्थोत्पादक कृत्य आहे. त्याचें मन कदाचित् निर्मळ व पवित्र असेल; आपल्या नीच विचारांनीं त्याचें मन विटाळण्याचा कोणासहि

अधिकार नाहीं. किती तरी निरपराधी लोकांचें आयुष्य इतरांच्या अनुदार व दुष्ट विचारांमुळें कष्टमय व असह्य होत आहे.

पुष्कळ लोक आपल्या अंगांत पूर्णपणें मुरलेल्या संशय, भीति, अपयश यांच्या विचारांची कृष्णछाया जातील तेथें सर्वत्र पसरीत असतात. ह्याचा दुष्परिणाम दुसऱ्या श्रध्दाळु, सुखी व यशस्वी लोकांस मात्र नाहक सोसावा लागतो; ह्या दुर्विचारांचें बीजारोपण त्यांच्या मनामध्यें होतें. संशय-पिशाचिकेनें ग्रस्त प्रेमळ दंपत्याच्या प्रेमाचा नायनाट होऊन, पतीच्या किंवा पत्नीच्या हातून प्रसंगविशेषीं दुसऱ्याचा प्राणांत करण्यापर्यंतही कशी मजल येते याचें उग्रतम पण यथातथ्य चित्र ह्मणजे शेक्सपियरचें सुप्रसिध्द नाटक ' अथेल्लो ' (झुंजारराव) हें होय.

स्वयंप्रेरित किंवा परप्रेरित दुर्विचारांमुळेंच दुःख, दैन्य, अपयश यांचें ह्या जगांत इतकें स्वैर साम्राज्य फैलावलें आहे.

एखाद्या पहिल्यानेंच गुन्हा करणाऱ्या अल्पवयी तरुणास एखाद्या क्षुल्लक अपराधाबद्दल कैदखान्यांत पाठविण्यांत येतें. तेथें इतर बरेच वेळां तुरुंगाची यात्रा केलेल्या व निर्ढावलेल्या अशा गुन्हेगारांच्या सतत सहवासामुळें; सद्वृत्त लोकांच्या सहवासाच्या पूर्ण अभावामुळें; सदुपदेश, सद्ग्रंथवाचन व सद्विचारमय वातावरण यांच्या तीव्र उणीवेमुळें त्याच्या बाह्य व अंतःचक्षूंपुढें सदोदित गुन्ह्याचींच चित्रें उभीं राहत असतात; व शेवटीं त्याच्या मनांत ह्या गुन्हेगारीच्या वृत्ति बद्धमूल होऊं लागतात. गुन्हेगारीच्या वातावरणांतील निवासानें, आपल्या प्रिय आप्तेष्टांच्या, व मित्रांच्या हितपरिणामी सत्सहवासास आपण मुकलों आहोंत ह्या जाणिवेनें व आपल्या सद्वृत्तींस उत्तेजन देणारी एकहि गोष्ट तेथें न आढळल्यामुळें असा मनुष्य निराश होतो, गलित धैर्य होतो, अवनत व पतित होतो व लवकरच त्याचें मन तेथील वातावरणाशीं एकरूप होऊन जातें. अल्पकालांतच तो अनुतापरहित, विवेकशून्य, साहसप्रिय, निर्ढावलेला गुन्हेगार बनतो. जर अशा मनुष्यास अशा कैदखान्यांत कोंबण्यापेक्षां निसर्गसुंदर व रम्य ठिकाणीं, उदात्त व प्रेमळ अशा एखाद्या शिक्षकाच्या सहवासांत ठेवून त्यास एखादी उपयुक्त विद्या अथवा हुन्नर शिकविण्यांत

येईल तर बहुतेक सर्व तरूण व प्रथम गुन्हेगारांचें शील सुधारून त्यांस सन्मार्गगामी व सदुद्योगी बनविणें केवळ अशक्य नाहीं. *

तुह्मीं तुमच्या मनांत वेळोवेळीं उद्भवणाऱ्या उत्कट सूचनांच्या हातांतील केवळ कळसुत्री बाहुलीं आहांत. तुमच्या सहवासांत येणारा प्रत्येक मनुष्य, तुमच्या वाचनांत येणारें प्रत्येक वृत्तपत्र, पुस्तक, ह्यांच्यापासून तुह्मांस कांहीं ना कांहीं तरी–इष्ट किंवा अनिष्ट सूचना मिळत असतात. सर्व वातावरण अशा सूचनांनीं भरून गेलेलें आहे. अशा सूचना तुह्मास न कळतां, सतत तुमच्या मनांत आपल्या सुष्ट दुष्ट संस्कारांची छाया उमटवींत असतात. स्पष्ट सांगावयाचें ह्मणजे तुमचें शील हें बहुतांशीं अशा बाह्य विषयांच्या दर्शन–सहवासानें व तन्निर्गतसंवेदनांच्या द्वारें मिळणाऱ्या सूक्ष्म पण प्रबल संस्काररूप सूचनांनींच बनत असतें.

कित्येक पुस्तकांचा किंवा नाटकांचा मनावर किती विलक्षण परिणाम घडतो ह्याचा तुह्मांस अनुभव असेलच. एखाद्या शोकपर्यवसायी कादंबरीच्या वाचनानें १–२ दिवस अगदीं उद्विग्न बनून जाणारे कित्येक तरूण आमच्या पाहण्यांत आहेत. ते त्या पुस्तकापासून मिळालेल्या सूचनांशीं इतके एकजीव होऊन जातात कीं, तो प्रसंग जणूं काय आपणावरच ओढवला आहे अशी त्यांची उत्कट भावना होऊन तदनुरूप त्यांची चित्तवृत्ति खिन्न व शोकाकुल होते.

मोठमोठ्या दरोडेखोऱ्यांच्या व गुन्ह्यांच्या कादंबऱ्या, धाडशी व अद्भुत कारस्थानें व कृत्यें ह्याच्या कादंबऱ्या व कथा वाचून व अलीकडील सिनेमांतील

---

* सुदैवानें या गोष्टीचें महत्व आमचे सध्यांचे इलाख्याधिपति–लॉर्ड वुइलिंगड्‌न् यांचे ध्यानांत येऊन, त्यांनीं विलायतेंतील ' बोर्स्टल ' पद्धत नांवाची जी तरूण व अल्पवयी गुन्हेगाराना सौजन्यानें व विश्वासानें वागविण्याची पद्धत आहे, तिच्या नमुन्यावर, धारवाड येथील तुरुंगांत तरुण व अल्पवयी प्रथम गुन्हेगारांस वागविण्याची पध्दत रूढ करण्याचा अभिनंदनीय उपक्रम केला व ती पध्दत चांगली यशस्वी झाल्याचें अनुभवास आल्यावरून, इलाख्यांतील इतर प्रमुख ठिकाणींही सदरहू पध्दत प्रचलित करण्याचें त्यांनीं ठरविलें आहे.

अशीं चित्रें पाहून किती तरी पुरुषांचीं मनें गुन्ह्यांकडे वळलीं आहेत, वळत आहेत व पुढेंही वळण्याचा संभव आहे. यूरोप-अमेरिकेंतील कित्येक सर्वमान्य विद्वानांस हें भय केव्हांच दिसून आलें आहे व तिकडील कित्येक तरुण व अल्पवयी मुलां-मुलींनीं आपल्यास अमुक प्रकारचा प्रथम गुन्हा करण्याची स्फूर्ति सिनेमाटोग्राफमधील जिज्ञासा व कौतुकसंदीपक असे धाडसी कृत्यांचे व उत्कट शृंगारमय चेष्टांचे देखावे पाहून झाली असें स्पष्ट कबूल जबाबही दिले आहेत.

चित्रें, लेख, गोष्टी वगैरेंच्या द्वारें नित्यशः सर्वांपुढें, विशेषतः कोंवळ्या व भावनोत्कट अशा मनाच्या बालबालिकांपुढें दरोडे, कृष्णकारस्थानें, उत्तम शृंगारमय प्रणयविलास, खून, आत्महत्त्या, गुन्हे यांच्या सूचना चटकदार, ठळक व आकर्षक रीतीनें प्रदर्शन करीत राहणें किती अनर्थावह आहे ह्याची त्या चित्रपटदर्शकांस किंचित् तरी कल्पना आहे काय?

असे आज किती तरी लोक कैदखान्यांत खपत आहेत कीं, वस्तुतः त्यांच्या-ऐवजीं ज्यांनीं त्यांना सूचनांच्याद्वारें प्रथम गुन्ह्यांस प्रवृत्त केलें, परंतु जे धूर्ततेनें स्वतःस बचावून उजळ माथ्यानें फिरत आहेत अशा लोकांसच कैदखान्यांत टाकणें योग्य झालें असतें.

कायदा चुकवून किंवा कायद्यांतील सवलतींचा दुरुपयोग करून पुष्कळ चित्रकार व लेखक आपआपल्या कृतींनीं व्यभिचार, स्त्रैणवृत्ति व ब्रह्मचर्याभाव ह्यांची प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष वाढ होण्यास मदत करीत असून, एकंदर समाजाच्या नैतिक अवनतीस कारणीभूत होत आहेत, ही किती बरें घोर व शोचनीय गोष्ट आहे!

तरुणानों! जर तुह्मांस सामर्थ्य, समृद्धि व शांति ह्यांची प्राप्ति होण्याची तीव्र इच्छा असेल, जर तुह्मांस आपल्या जन्माचें सार्थक व्हावें असें मनःपूर्वक वाटत असेल तर अश्लिल पुस्तकें, बीभत्स चित्रें यांचा स्वतःला यत्किंचित् संसर्ग होऊं देऊं नका. त्यांचा नुसता वाराहि आपल्या अंगावर येऊं देऊं नका. यांच्या उलट इतिहासपुराणांतील किंवा एखाद्या चांगल्या नाटक–कादंबरींतील उदात्त नायकाच्या कृतीच्या वाचनानें अथवा यथोचित अभिनययुक्त प्रदर्शनानें आपल्या मनांत किती आनंदप्रद, उदात्त व आत्मविश्वास–संदीपक विचार उद्भवतात बरें? आणि हें सर्व कशामुळें? तर उदात्त सूचनांच्या उन्नतिकारक सुपरिणामामुळेंच. याशिवाय दुसरें कांहीं नाहीं!

अगदीं बालवयापासून आपल्या मुलांस प्रेमळ, उदात्त, उत्साहवर्धक, आनंदी अशाच परिस्थितींत वाढविणें, त्यांनां तशाच तऱ्हेची सुसंगति व श्रेष्ठ संस्कार प्राप्त होतील असे प्रयत्न करणें फार अगत्याचें आहे. शाळांतून अशीं कित्येक मुलें आढळतात कीं जीं सदोदित ओढल्यासारखीं निस्तेज, दुर्मुखलेलीं व निरुत्साही दिसतात; ह्यांचें मुख्य कारण ह्मटलें ह्मणजे त्यांच्या घरची विपरित व अनिष्ट परिस्थिति हेंच होय. त्यांच्या घरचें वातावरण वडिलांच्या नेहमींच्या खिन्नपणाच्या विचारसातत्यानें दुःखी, कष्टी, उदास, सौंदर्य-मार्दव-प्रेमहीन असें झालेलें असतें. अशा प्रकारच्या कुटुंबांत कांहीं दिवस काढल्यामुळें, आरंभीं तरतरीत, निरोगी व सुशील असलेलीं मुलेंहि अल्पकालांतच खुरटीं, कुढ्या मनाचीं, कष्टी, उदास व आकांक्षाहीन बनून गेल्याचें आढळून येतें. द्वेष, मत्सर, असूया, स्वार्थ, निष्ठुरता अशा दूषित विचारांनीं विकृत झालेल्या वातावरणांत सौंदर्य–माधुर्य–सुहृदयता–उज्ज्वलतायुक्त मनोवृत्तींची वाढ होणें कधींहि शक्य नाहीं.

डॉ. एल्वूड वोर्सेस्ट–बोस्टन, अमेरिका–हे ह्मणतात, " लहान मुलांचे पुष्कळसे दोष अगदीं सोप्या व सयुक्तिक मार्गानें घालवितां येतील; ही रीत ह्मटली ह्मणजे बालकें नैसर्गिक झोपेंत असतां त्यांच्यावर उदात्त सूचनांची प्रेरणा उत्कटतेनें करीत रहाणें, ही होय.

" माझी पद्धत अशी आहे कीं, निजलेल्या मुलाला उद्देशून हलक्या व मृदु स्वरांत भाषण करावयाचें. त्यांच्याजवळ आपलें तोंड नेऊन हळूच ह्मणावयाचें कीं, ' बाळ ! मीं तुला कांहीं मजेदार–चांगल्या गोष्टी सांगणार आहे अं ! त्या तूं नीट लक्ष देऊन ऐक. ' परंतु ते शब्द मूल एकदम जागें होईल किंवा चळवळ करूं लागेल इतक्या मोठ्यानें न उच्चारण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. नंतर मीं त्यास जें कांहीं सांगावयाचें तें पुनः पुन्हा, थोड्याबहुत निराळ्या रीतीनें पण तेंच–त्यास सांगत असतों. अशा रीतीनें मीं पुष्कळ मुलांचा भित्रेपणा व कित्येकांस जडलेल्या वाईट संवई घालविल्या आहेत. निष्कारण लाजाळूपणा व फाजील भेकडपणा, लहरी स्वभाव, रागीटपणा, असत्य भाषणाची संवय, इत्यादि अनेक गोष्टी मीं या पद्धतीनें नाहींशा केल्या असून कित्येकांचा तोतरेपणाहि मीं या उपायानें घालविला आहे. "

आपल्या मनोवृत्तीचा आपल्यावर इतका कांहीं परिणाम होत असतो कीं, ह्या आत्मगत किंवा शब्दोच्चारित आत्मकथनाचे द्वारें तुह्मांस तुमच्या भवितव्यतेवरहि विजय मिळवितां येईल. तुह्मांस तुमच्या इच्छेनुरूप भवितव्यतेस रूप देतां येईल. अन्यप्रेरित अनिष्ट अशा मानसिक संवेदनांचा तद्विरुद्ध अशा उदात्त आत्मकथनाच्या द्वारें, कोणालाही सहज प्रतिकार करितां येतो. हल्लींच्या काळीं वेडगळपणाची वाटणारी अशी जी जुनी ' दृष्ट ' काढण्याची किंवा कांहीं उतारा उतरून टाकण्याची चाल आमच्यांत अजूनही प्रचलित असलेली दृष्टोत्पत्तीस येते तिच्यांत देखील वरील तत्वाचाच समावेश झालेला आहे.

डॉ० वूरसेस्टर ह्मणतात, " व्याधिहारक चिकित्सापद्धति व आत्मोद्धारक शक्ति ह्या दृष्टीनें आत्मकथनाचें महत्व वर्णन करावें तितकें थोडेंच आहे. त्याच्या सहाय्यानें बरे होणाऱ्या शारिरीक व मानसिक रोगांची यादी केल्यास ती पुष्कळच लांबलचक होईल. ह्या व इतर अनेक आधिव्याधींत प्रत्येक मनुष्य **स्वतःचाच डॉक्टर** होऊं शकेल. दुःखी व दीन लोकांस हा किती बरें उत्साहसंचारक संदेश आहे! स्वतःचाच मूर्खपणा किंवा परिस्थिति ह्यांनीं ग्रस्त झालेल्या दीन जीवांस दुःखमुक्त होण्याची ही किती सुंदर संधि आहे बरें! "

खायास काळ व भूमीस भार होऊन राहिलेले कित्येक मनुष्य अगदीं वयातीत झाल्यावरहि त्यांच्या जीवनक्रमांत एकाएकीं फार महत्वाचा व सुखपर्यवसायी फरक पडतो. तुह्मांस वाटतें कीं हा चमत्कार, हा फरक एखाद्या बाह्य कारणामुळें, ईश्वरी कृपेनें, साधूच्या प्रसादामुळें, घडून आलेला आहे. परंतु वस्तुतः पाहिलें तर वरील कारणांपैकीं एखाद दुसरें कारण निमित्त मात्र झालें असलें तरी मुख्यतः हें नूतन भासणारें सामर्थ्य त्याच्यामध्यें स्वतःसिद्ध होतें; पण लुप्तप्राय होतें इतकेंच. प्रबल व उत्कट सूचनाशक्तीच्याद्वारें त्यास योग्य संचालन मिळतांच तें आपल्या अननुभूतपूर्व अशा उज्ज्वल व विस्मयोत्पादक रूपानें व्यक्त झालें, याहून अधिक कांहीं नाहीं; किंबहुना, हा अल्कल्पित आत्मविजयाचा चमत्कारही कांहीं लहानसहान अथवा कमी आश्चर्यकारक गोष्ट आहे असें नाहीं!

प्रकरण ३ रें.

निद्रा.

मानसशास्त्रवेत्ते आपणास असें सांगतात कीं, झोंपीं जाण्यापूर्वी जे विचार मनामध्यें प्रामुख्यानें घोळत असतात तेच विचार झोंपीं गेल्यावरहि त्यांच्या मनांत पुष्कळ वेगानें संचालन व संचरण करीत असतात.

ते असेंहि सांगतात कीं, मुखावरील सुरकुत्या वगैरे वार्धक्यसूचक चिन्हांची उत्पत्ति व वाढ मनुष्याच्या जागृतावस्थेप्रमाणेंच त्याच्या निद्रावस्थेंतहि होत असते.

सर्व दिवसांत मनावर होणाऱ्या उद्वेगजनक, संतापकारक, क्षुब्ध मनोविकारांस जागृत ठेवून झोंपी जाणारे लोक आपल्या या कृतीनें आपण होऊन विनाकारण आपल्या आयुष्याचा व सुखशांतीचा क्षय करून घेत असतात.

हजारों स्त्रीपुरुषांच्या मनावर त्यांच्या नित्याच्या व्यवसायाचा व अस्वाभाविक जीवनक्रमाचा इतका कांहीं ताण पडतो कीं, त्यांस अंथरुणावर पडल्यावरहि आपल्या एतद्विषयक विचारांस रजा देणें अशक्य होतें. व त्यांस निद्रानाशाचा विकार जडतो किंवा निद्रा आलीच तर ती मानसिक श्रमातिशयानें व फार थोडी व अस्वस्थ अशा प्रकारची असते. हे लोक आपल्या धंद्यांत इतके गढून गेलेले असतात कीं स्वेच्छेनुसार मधून मधून विश्रांति कशी घ्यावी, आपला व्यवसाय बंद ठेवून–आपल्या शरीरावयवांस विश्रांति–आराम–कसा द्यावा ही विद्याच त्यांस मुळीं अवगत नसते. यामुळें ते एखाद्या घाण्याच्या बैलाप्रमाणें रात्रींसुद्धां आपल्या सर्व चिंता व काळज्या यांनां उराशीं घट्ट कवटाळून धरून अंथरुणावर आडवे होतात.–'निजतात' हा शब्दच त्यांच्या बाबतींत योजणें शक्य नाहीं.

याचा परिणाम असा होतो कीं, सकाळच्या प्रहरीं झोंपेंतून ते तरतरीत, ताजेतवाने असे न उठतां श्रांत, खिन्न, कष्टी व निरुत्साही असे मोठ्या संकटानें व केवळ सृष्टिक्रम व लौकिक दिनचर्या यांच्यापुढें नाइलाज ह्मणूनच धडपडत

उठतात. वस्तुतः प्रत्येक मनुष्यानें उठतांनां दिवसाचें आपलें काम यथासांग बजावण्यासाठीं मोठा उत्साह व दृढनिश्चय करून उठलें पाहिजे. चिंताग्रस्त मनुष्याच्या झोंपेमध्यें निजण्याचे वेळीं त्याच्या मनांत घोळत असलेले विचार व क्षुब्ध मनोविकार तसेच कायम राहून गेल्यामुळें निद्रेपासून होणाऱ्या सर्व लाभांनां बिचाऱ्याला मुकावें लागतें. ह्या अल्प विवेचनावरूनहि झोपेंत मनावर उत्तेजक, इष्ट व सामर्थ्य-संवर्धक संस्कार कसे करितां येतील याची माहिती असणें किती आवश्यक व महत्वाचें आहे तें वाचकांच्या ध्यानांत येईल असें आह्मांस वाटतें.

निद्रेची पूर्व तयारी करावयाची ती शारीरिक प्रकारची नसून प्रमुखतः मानसिक स्वरूपाची करावयाची असते.

यासंबंधी करावयाची पहिली गोष्ट ह्मटली ह्मणजे आपल्या मनांत सर्व दिवसभर धुमाकूळ घालणाऱ्या उद्वेगजनक, चिंतायुक्त, क्षुब्ध विचारांचा संपूर्ण त्याग करावयाचा, मनांतून त्यांनां समूळ पिटाळून लावावयाचें, मनोभूमि झाडून सारवून साफसूफ करावयाची; चित्त मंदिरांतील भिंतीवर लटकत असलेलीं कुरूप, दरिद्री, दैन्यवाणीं, मळकट, अप्रिय अशीं सर्व चित्रें तेथून खेंचून काढून फेंकून द्यावयाचीं व त्यांच्या जागीं सुंदर, आनंदप्रद, उत्साहवर्धक अशा चित्रांची–विचारांची–योजना करावयाची.

कांहीं झालें तरी निराशापूर्ण, उद्विग्न व क्षुब्ध अशा चित्तानें केव्हांहि झोंपी जाऊं नका. कपाळावर आंठ्या पडल्या आहेत, तोंड वेडें वांकडें केलें आहे अशा स्थितींत केव्हांहि आंथरुणावर पडूं नका. कपाळास पडलेल्या आंठ्या प्रथम दूर करा; मनांतील राग, द्वेष, भय, चिंतादि मनःस्वास्थभक्षक वृत्ति उपशम पावूं द्या; व दुसऱ्याबद्दल तुमच्या मनांत दिवसभर वागणारे कठोर, द्वेषयुक्त, वैषम्याचे विचार झोंप लागण्यापूर्वीं मनांतून समूळ काढून टाकून मग झोंप घेण्यास प्रवृत्त व्हा.

चित्त क्षुब्ध झालें असतांनां सुद्धां दुसऱ्याविषयीं कठोर विचार मनामध्यें येणें अयोग्य; मग चित्त क्षुब्ध नसतांहि विनाकारण तसे विचार मनांत वागवून मनुष्यानें स्वतःचा निद्रानाश कां करून घ्यावा बरें? आयुष्य फार थोडें आहे, कामें फार महत्वाचीं आहेत; शुष्क, नुकसानकारक, आरोग्यविध्वंसक व अधोगतिप्रद

विचारांत खर्च करण्याइतका आयुष्याचा काल विपुल व सवंग नाहीं हें नेहमीं मनांत वागवीत जा. अहोरात्र २४ तासांच्या अवकाशांत ह्या निद्रेच्या वेळीं तरी मन जरा स्वस्थ करा. उद्यांच्या दिवसरूपी वहींत तुह्मांस पुष्कळ व महत्वाचें लेखनकार्य करावयाचें आहे; तर आदल्या रात्रीं आपली चित्तवृत्तिरूपी लेखणी नीट तीक्ष्ण व स्वच्छ धुऊन पुसून तयार ठेवा; व संकल्परूपी पाटीहि स्वच्छ पुसून उजळून उद्यांसाठीं तयार ठेवा.

अप्रिय, अहितावह व कष्टप्रद विचार मनांतून बाहेर घालविणें जर तुह्मांस जड पडत असेल तर एखादें सुंदर चित्तोत्साहवर्धक पुस्तक वाचण्यासाठीं हातीं घ्या. जें तुमच्या मनांतील कुढेपणा व क्षुब्धता काढून टाकील व तुह्मांस तुमच्या जीवनांतील अपार वैभव व सौंदर्य ह्यांची तुह्मांस ओळख करून देईल अशा एखाद्या पवित्र, उदात्त व सात्विक ग्रंथाचें वाचन-मनन-चालू राहूं द्या. त्यायोगें तुह्मांस आपल्या कोत्या, अनुदार व अप्रयोजक विचारांची लाज वाटूं लागून ते तुमच्या चित्तांतून आपोआप निघून जातील.

गतकालांतील मधुर स्मृति जागृत करा, आणि भावी कालांतील आपल्या उदात्त आकांक्षांचीं मनोहर चित्रें अंतःचक्षूं पुढें निर्माण करा. सामर्थ्य, समृद्धि व शांति ह्यांनीं युक्त अशा आपल्या ध्येयभूत व्यक्तीचें, आराध्यदेवतेचें किंवा गुरुमूर्तीचें ध्यान करा, तिचे गुण वर्णन करा, तिच्याशीं तन्मय होऊन जा. ह्मणजे अल्पावधींतच मनःसृष्टींतील उच्चतर व सुंदर जीवनक्रमाचें प्रतिबिंब तुमच्या व्यवहारांत लवकरच दृश्यमान् होऊं लागेल.

ह्या पद्धतीनें तुमच्या एकंदर मनोवृत्तींत व जीवनक्रमांत अल्पकाळांतच जो अतर्क्य असा महत्वाचा व स्पृहणीय फरक होईल त्यानें तुमचें तुह्मांसच फार आश्चर्य वाटेल यांत शंका नाहीं.

पुष्कळ कर्तृत्ववान् धंदेवाल्या लोकांस झोंपीं जातांनां आपल्या मनोवृत्ति शांत करितां येत नाहींत; व त्यामुळें अत्यंत महत्वाच्या व अत्यावश्यक अशा लाभांस त्यांनां मुकावें लागतें.

ह्या लोकांस आमचें असें सांगणें आहे कीं, महाराज ! तुह्मीं आपल्या स्वतः-

वरच मेहेरबानी करा व दिवसभर काम करून आपल्या कारखान्याच्या द्वारास कुलुप घालतांना आपल्या व्यापारी विचारप्रवृत्तीसही कुलूप ठोका. ऑफीसांतून बाहेर पडतांनां ज्याप्रमाणें तुह्मी तेथील सर्व सामानसुमान तेथेंच ठेवून उठतां त्याचप्रमाणें तद्विषयक विचारहि तेथेंच ठेवून द्या व घरीं आल्यावर ज्याप्रमाणें आपले कपडे बदलतां त्याचप्रमाणें विचारहि बदलून टाका. विचारपरिवर्तन करण्याचा शक्य तितका प्रयत्न करा. आपले विचार आपली पत्नी, आपलीं मुलेंबाळें यांच्याकडे, त्यांच्या आनंद–समाधान परिवर्धनाकडे वळवा. त्यांच्याशीं प्रेमगूज करा, त्यांच्याशीं सात्विक आनंदवर्धक हास्यविनोद करा, प्रिय बालकांशीं मौजेचे खेळ खेळा, एखादें मनोवेधक, चित्तोत्साहवर्धक व जोमदार विचारांचें, आवडीच्या विषयाचें व आपल्या धंद्याच्या संकुचित वातावरणांतून आपल्या मनोवृत्ति उच्च वातावरणांत नेईल असें चांगलेंसें पुस्तक वाचा; कोठें तरी दूर, शांत व रम्य ठिकाणीं फिरावयास जा; तेथील शुद्ध, ताजी व खुलास हवा शरीर ताजेतवानें व हुषार होईपर्यंत कोणत्याहि प्रकारचे, व्यग्रता विषाद अथवा क्षोभ उत्पन्न करणारे विचार मनांत घोळूं न देतां यथास्थित श्वासोच्छ्वासाच्या द्वारें शरीरांत जाऊं द्या; व भोंवतालच्या रम्य देखाव्याचें, प्रसन्न चित्तानें व रसिक एकतानतेनें निरीक्षण करीत रहा. सारांश शरीर व मन ताजेंतवानें करणाऱ्या अशा कोणत्या तरी व्यवसायाकडे आपलें चित्त लावा. मनास आपल्यावर पगडा बसवूं न देतां नेहमीं मनावर आपली हुकमत व वर्चस्व चालू राहील अशा रीतीनें वागत जा.

" आपल्या निजावयाच्या खोलींत सहज नजरेस पडेल अशा ठिकाणीं ठळक व सुंदर अक्षरांनीं लिहिलेली

आतां विचार पुरे.

अशी एखादी पाटी टांगून ठेवा.

" अंथरुणावर पडतांच सर्व शरीरस्नायूंवरील ताण कमी करून गात्रें शिथिल करा, मनावर किंवा शरीरावर कसलाहि ताण पडूं देऊं नका; श्वासोच्छ्वास

संथ व सारखा चालूं द्या; ह्मणजे एखादें लहान बालक ज्याप्रमाणें चटकन् झोंपीं जातें त्याचप्रमाणें तुह्मींहि निद्रावश व्हाल व त्याच्या निद्रेप्रमाणेंच तुमचीहि निद्रा तुह्मांस सुखद, मधुर व नवबलोत्साहसंचारक होईल."

विश्रांति घेण्यासाठीं मनोगृहाचे दरवाजे बंद करितां येणें, स्वतःच्या मनावर ताबा राखणें, विश्वांतर्गत सर्वव्यापक शांततेशीं एकरूप होणें, आपल्या परिवारांतील व सहवासांतील मनुष्यांशीं सहानुभूतिपूर्ण होणें, सर्व विश्वाविषयीं निर्विकार होणें; क्रोध, द्वेष, मत्सर, चिंतादि दुर्विचारांपासून परावृत्त होणें; ही एक बिकट कला आहे. पण ती कला संपादन करणें अत्यावश्य आहे.

विचार, वाचन किंवा अनुकूल संगति–सहवास ह्यांच्या योगें मनोजय करून स्वस्थ चित्तानें झोंपीं जातां येणें प्रत्येकास शक्य आहे.

झोंपीं जातांनां वृत्ति ईश्वरभक्तिपरायण असणें फार उत्तम. कारण त्यायोगें मन शांत, शुद्ध व निर्भय होतें; भीति, चिंता, काळजी वगैरे दुर्वृत्ति नष्ट होतात; उच्चतर विचारांचें मनांत बीजारोपण होतें. ह्या दृष्टीनें झोंपण्यापूर्वी एखाद्या सुंदर व प्रिय ग्रंथाचें वाचन, भजन वगैरे करण्याचा भाविक लोकांचा प्रघात फार प्रशंसनीय व प्रत्येक मनुष्यानें आपल्यास इष्ट वाटेल त्या दिशेनें अवश्य अनुकरण करण्यासारखा आहे.

अशा मनःशांतिवर्धक प्रयत्नांचा आयुष्य व तारुण्य यांची अभिवृद्धि करण्याच्या कामीं फार उपयोगी होतो. आरोग्य व उच्चतर मनोवृत्तींची वाढ होते व सर्व जीवनक्रमांत महत्वाची व उच्चतर अशी क्रांति घडून येते.

मानवी मनाचें अव्यक्त सामर्थ्य फारच प्रचंड आहे व ह्या अव्यक्त सामर्थ्यास, सर्व बाह्य जगतापासून मनुष्य परावृत्त होऊन निद्राधीन झाला असतां, चालना देणें विशेष सुलभ व परिणामकारक होतें.

कांहीं प्रत्यक्ष कारण नसतां कित्येक प्रसंगीं झोंपेंतून जागें होतांच आपल्या कित्येक प्रश्नांचा आपल्या मनांत आपोआप उलगडा झाल्याचें आपल्या प्रत्ययास येतें. निजण्यापूर्वी रात्रीं उत्साहाचे भरांत जी गोष्ट करण्याचा आपण दृढनिश्चय

केलेला असतो तीच गोष्ट ह्या वेळीं अशक्य, अपायकारक, हास्यास्पद व अयोग्य अशी वाटूं लागते. वास्तविक पाहिलें तर, आपण त्या गोष्टीचा साधकबाधक प्रमाणांनीं प्रत्यक्ष विचार मुळींच केलेला नसतो; परंतु, जागृतावस्थेंत आपणास अगदीं गहन वाटणाऱ्या कोड्यांचा सहज उलगडा करणारी व मनुष्याच्या इंद्रियप्राप्य ज्ञानाच्याही आटोक्याबाहेरील अशी एक गूढ व प्रबल शक्ति मनुष्याच्या हृदयांत वास करीत असते; तीच शक्ति हें आश्चर्यकारक कार्य करिते.

मोठमोठे गणीती, शास्त्री व ज्योतिषी ह्यांनां त्यांच्या जागृतावस्थेंत कधींहि न सुटलेलीं कोडीं व प्रमेयें त्यांच्या निद्रावस्थेंत सहज सुटल्याचीं आश्चर्यकारक उदाहरणें पुष्कळांच्या वाचनांत व ऐकण्यांत आलींच असतील.

रात्रीं निजण्यापूर्वीं आत्म-कथन चालू ठेवणारे व आत्मसंवेदनांच्या द्वारें मनामध्यें सुखमय, सामर्थ्यपूर्ण व कर्तृत्ववान् विचार बिंबवून, झोपेंत अहंभावबुद्धि पूर्ण विलीन होईपर्यंत अशी वृत्ति ठेवणारे आणि सकृद्दर्शनीं क्षुद्र व अशक्य वाटणाऱ्या या उपायानें आत्मोन्नति व आत्मोद्धार यांची जोड संपादन करणारे भाग्यशाली कर्मवीर–कर्मयोगी जगांत कमी आहेत असें नाहीं.

स्वभावांतील अनेक दुर्गुण व दुर्वृत्तींचा ह्या मार्गानें समूळ उच्छेद करितां येतो व आपलें सामर्थ्य–समृद्धि–शांतिसंपादनाचें कार्य सुलभतर करितां येतें.

उद्विग्नतेमुळें किंवा चित्तव्यग्रतेमुळें जर तुह्मांस दिवसभर तीव्र मानसिक त्रास सहन करावा लागत असेल, तर निजण्यापूर्वीं अशा वृत्तीची भ्रामकता व निष्फलता हीं आपल्या मनाच्या चांगलीं प्रत्ययास आणून देत जा व मनांत आनंदी, आशापूर्ण, तरतरीत व सुखप्रवण विचारांस संचालन देऊन त्याच उत्साहप्रेरक मनःस्थितींत स्वतःस निद्रा आणण्याच्या प्रयत्नास लागा.

जर दारिद्र्याचे कष्टकर व कटु अनुभव तुह्मांस सहन करावे लागत असतील तर झोंपी जातांनां विचार करा कीं, प्रत्येक मनुष्याच्या सर्व गरजा भागविण्याचें सामर्थ्य निसर्गाच्या अंगीं आहे; त्यासाठीं आपणास चिंता करण्याचें कारण नाहीं. दरिद्री, अनुदार, कृपण, कोत्या विचारांऐवजीं मनांत उदार, उदात्त व समृद्ध विचार प्रयत्नपूर्वक आणा.

जर तुमच्यांत कांहीं दोष किंवा दौर्बल्य असेल तर अंथरुणावर पडल्यावर तद्विरुद्ध अशा गुणांचा आपल्या मनामध्यें विचार करा. जर एखादा दुर्गुण दूर करावयाचा असेल तर त्याच्या उलट, स्पृहणीय व संपादनार्ह असा जो एखादा सद्गुण असेल अशा त्या सद्गुणाचें आपल्यामध्यें पूर्ण वास्तव्य आहे अशा प्रकारची आपली मनोवृत्ति बनवा.

स्वार्थ, कापट्य, दांभिकता, चिंता, मत्सर, चिरखोडपणा, कुढेपणा, तुसडेपणा वगैरे सर्व अनिष्ठ वृत्तींचें ह्या मार्गानें पूर्ण निर्मूलन करितां येईल.

लहान मुलांवर तर ह्या पद्धतीचा सुपरिणाम विशेषच घडून येतो. कारण त्यांचें बाह्यसंवेदनातीत अंतर्मन हें वयातीत मनुष्यांपेक्षां अधिक अकलुषित, शीघ्र-संस्कारग्राही व उत्कट कार्यक्षम असतें. विशेषतः झोंपेच्या प्रथमावस्थेंत (अर्ध–सुषुप्तावस्थेंत) तर ह्या अंतर्मनाचें कार्य अधिकच प्रबल व स्पष्ट स्वरूपाचें असतें.

अशा अर्ध-सुषुप्तावस्थेंत बालकांस दिलेल्या इष्ट व हितप्रद सूचनेचें अवलंबन तीं जागृतावस्थेंत विशेष काळजीपूर्वक करीत असतात. कारण, ह्या वेळीं त्यांची त्या सूचनेविरुद्ध विरोध अथवा नापसंती दर्शविणारी प्रतिकारबुद्धि मुळींच जागृत नसते.

लहान मुलें निद्रावस्थेंत असतां त्यांच्या अंतर्मनावर मानसिक सूचनांच्या द्वारें परिणाम करून त्यांच्या अनेक प्रकारच्या दुष्ट संवयी व दुर्गुण दूर करितां येतात, असा पुष्कळ बालशिक्षाप्रयोगी मानसशास्त्रज्ञांचा स्वतःचा अनुभव आहे.

कोमल अर्भकें आणि अल्पवयी बालकें यांच्या अनेक प्रकारच्या व्याधीहि ह्या रीतीनें दूर करितां येतात.

जर मूल स्वभावतःच भित्रें असेल, भूतें, काळोख किंवा दुसऱ्या एखाद्या खऱ्या किंवा काल्पनिक गोष्टीची त्यास फार व प्रबल भीति वाटत असेल तर, आईनें त्यास निजवितांना ' बाळ ! बाऊबिऊ कांहीं नाहीं अं, तिकडे उगाच तुला लोक भेवडावतात. आपण असं अगदीं भिऊं नये बरं का ? ' इ. इ. प्रकारें नेहमीं सांगत जावें; ह्मणजे त्याची स्वभाव-कातरता लवकरच नाहींशी होईल. मूल दुबळें, भित्रें अथवा व्याधिग्रस्त असेल तर नेहमीं त्यास धणधाकटपणाच्या व उमेदीच्या गोष्टी सांगून जेणेंकरून त्याचें मन खुलास व प्रसन्न राहील आणि जेणें-करून त्याची नेहमीं शारीरिक हालचाल व चळवळ करण्याकडे प्रवृत्ति होईल अशा रीतीनें त्याच्याशीं सदोदीत बोलत चालत व वागत रहावें.

परीक्षेंत नापास होणाऱ्या किंवा अभ्यासांत मागें राहणाऱ्या बालकांस त्यांच्या अपयशाबद्दल किंवा व्यंगाबद्दल न हिणवितां नेहमीं त्यांच्या प्रयत्नशीलतेचें सहानुभूतिपूर्वक कौतुक करावें; व पुनः नेटानें प्रयत्न केल्यास खात्रीनें यश येईलच असें त्यांस आशाजनक प्रोत्साहन देत रहावें.

जी सूज्ञ व प्रेमळ माता आपल्या लहानग्या बालकाला निजावयाचे वेळीं परोपरीच्या बोधपर व मनोरंजक गोष्टी सांगते व तद्वारा त्याच्या मनावर दुष्कृत्यांची चीड, सद्गुणांची व परोपकारांची आवड, धैर्य, भूतदया, औदार्य, परमेश्वराच्या ठिकाणीं अढळ भक्ति, पवित्राचरणाचें माहात्म्य–वगैरेंचें बीजारोपण करीते तीच **माता** या पदवीला खरी पात्र असून, अशा बालशिक्षणप्रदानानें तीच मात्र स्वतःचें व प्रिय बालकाच्या जन्माचें खरें खरें साफल्य–सार्थक–करिते.

लंडनमध्यें प्रो. अलेक्झँडर नामक एक विद्वान् मानसशास्त्रज्ञ गृहस्थांचें १९१४ सालीं भाषण झालें. त्यांत त्यांनीं एक आंधळी मुलगी ह्या रीतीनें डोळस कशी झाली तें सांगितलें. ती मुलगी झोंपी गेली म्हणजे हे प्रोफेसर तिच्या कानाशीं ' तुझा आंधळेपणा गेला आहे बरें ! ' असें पुटपुटून तिला जागी करीत. असा क्रम चालू असतां ती मुलगी हळु हळू डोळस होऊं लागून अखेर तिला चक्क दिसूं लागलें !

ह्या मार्गाचें जे कोणी अवलंबन करतील त्यांच्या काळजी, चिंता, भीति इत्यादि दुर्वृत्तींचा नायनाट होऊन त्यांचें मन शुद्ध, प्रसन्न, आनंदमय होईल; इतकेंच नव्हे तर इष्ट व इच्छित वस्तु आपणास पूर्वीच प्राप्त झाली आहे अशा विचारांचें त्यांच्या मनांत सतत उत्साहसंचारक आंदोलन चालू राहील; व त्यायोगानें त्यांचा इष्टप्राप्तीचा मार्गहि अधिकाधिक सुलभ व अल्पकष्टकारक होईल.

सामर्थ्य, समृद्धि व शांति ह्यांची अमूल्य जोड संपादन करण्याचा हा एक राजमार्ग आहे.

प्रिय मित्रानों ! तुमची इच्छा असेल तर कोणत्याहि प्रकारची शंकाकुशंका मनांत न धरितां धीटाईनें व आत्मश्रद्धनें ह्या राजमार्गावरून चालूं लागा; म्हणजे मग सामर्थ्य, समृद्धि व शांति हीं तुमचींच आहेत !

प्रकरण ४ थें.

मानस-चिकित्सा.

ते प्रति-प्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥

सेतूंस्तर दुस्तरान् । अक्रोधेन क्रोधं सत्येनानृतम् ॥

प्रो० **एल्मर गेट्स्** हे ह्मणतात कीं, "प्रत्येक भिन्न भिन्न दुष्ट मनोविकारामुळें शरीरपरमाणूंत भिन्न भिन्न रासायनिक फेरफार होत असतात. प्रत्येक चांगली मनोवृत्ति ही आयुर्वर्धक रासायनिक फेरफार घडवून आणिते. मनांत उद्भवणारा प्रत्येक विचार मेंदूच्या परमाणूंच्या जीवनद्रव्यांत विशिष्ट फरक होऊन तेथें नोंदला जातो. हा फरक ही स्थूल प्रक्रिया असून कमीअधीक प्रमाणानें ती कायमची असते.

आपले मनोधर्म सुधारण्याचे कामीं कोणीहि, सुंदर गतगोष्टी व उज्ज्वल आशादायी कल्पना यांचें पुनः पुनः आल्हादजनक स्मरण करण्यांत रोज एक तासभराचा वेळ तरी खर्च करून पहावा. परोपकृतिपर व निःस्वार्थी विचारांस आपल्या मनामध्यें पाचारण करावें; डंबेल्सच्या व्यायामाप्रमाणेंच हाहि एक व्यायाम समजून नियमित व वक्तशीर करीत जावा. हळु हळू हा मानसिक व्यायामाचा काल ६० ते ९० मिनिटेंपर्यंत वाढवावा. एकाच महिन्यामध्यें स्वतःमध्यें आश्चर्यकारक प्रगति झाली असल्याचें त्यास आढळून येईल. ही प्रगति त्याच्या बाह्य आचारविचारांतहि स्पष्ट दिसून येईल. ती त्याच्या मज्जाकंदांतील परमाणूंतही कायमची मुरून जाईल."

धूम्रपान, मद्यपान, व्यभिचार इत्यादिकांशिवाय शरीरनाशाचे आणखीहि कित्येक बिनचूक राजमार्ग आहेत. क्रोधादि तामसी मनोविकारांच्या प्रबल स्फोटांनीं थोड्याच अवकाशांत हृदयक्रिया मंद होते; इतकेंच नव्हे तर वेड लागणें व मृत्यु येणेंहि शक्य असतें.

निसर्गतः अंगांतून निघालेला घाम व अपराधाच्या जाणीवेनें गुन्हेगाराच्या अंगांतून भीतीनें सुटणारा घाम त्यांमध्यें रासायनिक दृष्ट्या पुष्कळच फरक असल्याचें सिद्ध झालें आहे. गुन्हेगाराच्या घामाचा सेलेनिक ॲसीडशीं संयोग झाला असतां त्यास निराळीच ह्मणजे गुलाबी रंगाची छटा प्राप्त होते.

प्रो॰ गेटस् हे ह्मणतात, " कल्पना करा कीं, एक उद्विग्नचित्त, एक पश्चात्तापदग्ध, एक दीर्घद्वेषी, एक आनंदी, एक दयाळु, एक संतप्तचित्त असे निरनिराळ्या मनःस्थितीचे पुष्कळसे लोक एका खोलींत बसून राहिले व त्या वेळीं त्यांच्या घर्मांचे नमुने घेऊन ते शास्त्रज्ञाकडे पाठविण्यांत आले, तर त्यांच्या रासायनिक तपासणींत निरनिराळ्या घर्मांशांत सर्व मनोवृत्तींची भिन्नता व विविधता अगदीं स्पष्ट व अचूक रीतीनें प्रतिबिंबित झालेल्या त्यास दिसून येतील. "

कितीहि बिकट व निर्वाणीचा प्रसंग असला तरी मनांत धैर्य धरल्यानें, अशाही निकराच्या प्रसंगांतून थोडा तरी सोडवणुकीचा मार्ग निघतोच निघतो. इतकेंच नव्हे, कधीं कधीं योग्य वेळीं धैर्य खचूं न दिल्यानें पुढें किती तरी दीर्घ व सुखकर नव-जीवनाचा लाभ प्राप्त होतो. याच्या उलट, किती तरी लोक केवळ निष्कारण भीतीनेंच प्राणास मुकल्याचीं उदाहरणें घडून येतात.

मातेच्या क्रोधानें तिच्या अंगावर पिणाऱ्या मुलास बाधा होते. रेरी नामक अश्वविद्याप्रविण गृहस्थ ह्मणतो कीं, रागानें शब्द बोलल्यामुळें घोड्याच्या नाडीचे ठोके मिनिटास १० पर्यंत अधिक पडूं लागल्याचें आढळून येतें. कुत्र्यांसंबंधीं प्रयोगांतही असेंच दिसून येतें.

पशूंवरसुद्धां जर रागाचा एवढा परिणाम होतो तर मनुष्यांवर, विशेषतः लहान मुलांवर, त्याचा किती घोर व अनिष्ट परिणाम होत असेल याची कल्पना करा. तीव्र मनःक्षुब्धतेमुळें वांति होते, क्रोध किंवा भय यांच्या तीव्र झटक्यानें कावीळ उत्पन्न होते, संतापाच्या अतिरेकानीं Apoplexy होऊन मृत्यु आल्याचींहि उदाहरणें आहेत. असह्य मानसिक वेदनांनीं एकाच रात्रींत मृत्यु आल्याचेंहि उदाहरण अगदींच दुर्मिळ नाहीं.

मनोविकार व हानिकारक मानसिक सूचना त्यांच्या निर्दय जुलमाखालीं

मनुष्यांनीं चिरडून जावें अशी निसर्गाची मुळींच इच्छा किंवा योजना नाहीं. त्यांच्यावर हुकमत चालविण्याचें सामर्थ्य निसर्गानें मनुष्याच्या अंगीं ठेविलें आहे; त्याचा त्यांनीं योग्य उपयोग मात्र केला पाहिजे, त्याची जोपासना केली पाहिजे व तें सतत परिश्रमानें वृद्धिंगतही केलें पाहिजे.

आपल्या मनःसाम्राज्यावर एकतंत्री अंमल चालविणारा–आपल्या इच्छामात्रें करून पाहिजे त्या मनोवृत्तींचें नियमन करूं शकणारा; ज्यास ह्या मानसिक रसायन शास्त्रांतील मनोविकाररूपी तीव्र ॲसीडें निरुपद्रवी करण्याची कला साध्य झाली आहे, ज्यास कोणत्याहि विषारी व दुष्ट मनोविकारावरील रामबाण तोडगे माहीत झाले आहेत, तोच मनुष्य खरा मानसरसायनशास्त्रज्ञ होय. तोच खरोखर–स्वानंद–सम्राट् चक्रवर्तित्वाचा उपभोग घेण्यास सर्वथा पात्र होय.

ह्या मानस-रसायनशास्त्राचें मूलतत्व एकच आहे व तेंही फारच साधें व सरळ आहे. भगवान् पतंजली हे आपल्या सूत्रमय व अधिकारयुक्त वाणीनें सांगतात;–

ते प्रतिप्रसव-हेयाः सूक्ष्माः ।

योगसूत्रें अ. २ सू. १०

प्रतितरंगांनीं जिंकावयाचे असे, हे सूक्ष्म संस्कार आहेत. कोणत्याहि संस्काराचा–विकाराचा आविर्भाव झाला असतां तद्विरुद्ध संस्काराचा–विचाराचा आविर्भाव उत्पन्न करावा ह्मणजे पूर्व संस्काराचें–विकाराचें नियमन होतें;

एकसमये चोभयानव-धारणम् ॥

योगसूत्रें अ. ४ सू. १९

कारण दोन परस्परविरोधी विकार एकाच वेळीं एकत्र राहूं शकत नाहींत.

जर आमच्या तरुण व होतकरू विद्यार्थ्यांस भौतिक रसायनशास्त्राप्रमाणेंच हें मानसरसायनशास्त्रहि आस्थेनें व काळजीपूर्वक शिकविण्यांत येईल; तसेंच मनुष्यास तहान लागली ह्मणजे तो जसा एखाद्या पेय पदार्थानें आपली तृषा शमवितो किंवा क्षुधा लागली असतां अन्नसेवनानें तिची शांति करितो; त्यास याविषयीं जसें मुद्दाम सांगावें अथवा शिकवावें लागत नाहीं त्याचप्रमाणें प्रत्येक आत्मकल्याणेच्छु मनुष्य जर ह्या मानसरसायनशास्त्रप्रमेयांचा बिनचुक व साहजीक रीतीनें उपयोग

करूं लागेल, तर आपल्या आजूबाजूला नजरेस पडणारे अनेक उदास, नेभळट, निराश, दुर्बळ व दुःखी चेहेरे केव्हांहि आपल्या दृष्टीस पडले नसते, जगांत इतके गुन्हे घडले नसते व इतकी अपयशपरंपराहि दृग्गोचर झाली नसती.

ज्याप्रमाणें पाण्यांतील कोणताहि दोष रसायनशास्त्रज्ञ सहज काढूं शकतो त्याप्रमाणें मानवी शरीरांतील दुर्मनोवृत्तिजन्य विषहि मानसरसायनशास्त्रज्ञ सहज दूर करूं शकतो.

ह्या मानसरसायनशास्त्रांतील विषें व त्यांचे रामबाण उतारे यांचें ज्ञान नसल्यामुळें किती तरी लोक नित्यशः दुःख, कष्ट व मृत्यु यांस बळी पडत आहेत!

असा काळ केव्हां तरी खास येईल कीं, ज्या वेळीं प्रत्येक मनुष्य ह्या मानसरसायनशास्त्रांत प्रवीण होऊन स्वतःच आपल्या मानसिक व्याधींवर योग्य हटकून गुण देणारी औषधयोजना करूं लागेल.

ज्याप्रमाणें पाणी फार कढत असेल तर त्या पाण्याचें पात्र तुह्मी थंड पाण्यांत जरूर तितका वेळ धरितां त्याचप्रमाणें आपले अनुदार, दुर्बल, अप्रिय मनोविकारजन्य क्षुब्धता तद्विरुद्ध विचारांच्या चिंतनानें निष्क्रिय करा. प्रेम-शांति जलामध्यें उकळी फुटलेल्या क्रोधजलाचें मनोमय पात्र क्षणभर धरा ह्मणजे तुह्मी पूर्णपणें शांत व्हाल!

पुष्कळ लोक चुकतात ते येथेंच कीं, तें विकृत मनोवृत्तींच्या प्रतिकारार्थ तद्विरुद्ध सुविचारांची योजना न करितां केवळ विकारच दूर करूं पाहतात. द्वेषवृत्तीवर प्रेम-वृत्तीची योजना न करितांच ते द्वेषविन्मुख होऊं पहातात; पण असें होणें शक्य नाहीं.

मनुष्यदेह हा केवळ भिन्न भिन्न परमाणूंचा बनलेला आहे. त्यांचे मज्जाकंदपरिमाणु, अस्थिपरमाणु, मज्जापरमाणु वगैरे बारा प्रकार आहेत. मनुष्याचें आरोग्य व स्वास्थ सर्वथा ह्यांतील प्रत्येक व सर्व परमाणूंच्या स्वास्थ्यावर अवलंबून आहे. व्याधि हें ह्यांतील कांहीं तरी परमाणु बिघडल्याचें लक्षण होय.

पुष्कळ लोकांस असें वाटतें कीं, विचारांमुळें फक्त मेंदु तेवढाच विकृत होत असतो; परंतु वस्तुस्थिति तशी नाहीं. मानसशास्त्रवेत्त्यांस आंधळ्यांच्या बोटांच्या

टोकांशीं उदी रंगाचें मज्जाद्रव्य आढळलें आहे. आंधळ्या लोकांस केवळ स्पर्शानें निरनिराळीं नाणीं, सूक्ष्म फरक असलेले रंग व रंगच्छटा यांचें अचूक ज्ञान होऊं शकतें. ह्यावरून विचारक्रिया ही केवळ मस्तकांतील मेंदूंतच होते असें नाहीं, हें स्पष्ट दिसतें.

शरीर हें एक प्रकारें मेंदूचेंच विस्तृत स्वरूप आहे. मेंदूच्या परमाणूंत शिरलेला प्रत्येक विचार शरीरांतील प्रत्येक परमाणूस तत्काल कळविण्यांत येतो. यामुळेंच एखादी अशुभ किंवा भयद वार्ता ऐकतांच, किंवा एखादा भयानक देखावा पहातांच त्याचा सर्व शरीरावर परिणाम होऊन तत्काल शरीरांतील रक्तादि रसांवर त्याचा अनिष्ट व क्षोभकारक परिणाम घडून येतो.

अशुभ वार्ता असलेली तार वाचतांच पुष्कळ प्रसंगीं, हृदय, जठर व मेंदू यांवर तिचे अनिष्ट परिणाम घडतात; किंवा अति चिंतेनें अल्प वेळांत—एका रात्रींत देखील काळे केंस पांढरे होतात, अशा गोष्टी पुष्कळांनीं पाहिल्या व ऐकल्या असतीलच.

शरीरांतील कोट्यनुकोटि परमाणु परस्परांशीं अगदीं निकट रीतीनें निगडीत झालेले आहेत. ज्यापासून एकास अपाय होतो तें सर्वांसच अपायकारक होतें. प्रत्येक विचाराच्या बऱ्यावाईट स्वरूपाप्रमाणें शरीरांतील प्रत्येक परमाणूस तो हितावह किंवा अहितकारक होत असतो. प्रत्येक जोमदार, आशापूर्ण, आनंदमय व उत्तेजक असा विचार शरीरांतील सर्व परमाणूंस फार हितप्रद व पुष्टिदायक होतो; उलट तद्विरुद्ध विचारहि शरीरांतील परमाणूंस अत्यंत अनिष्ट व क्षीणतोत्पादक होतात.

आपले सर्व शरीरपरमाणु शक्य तितक्या सुस्थितींत ठेवणें. हें प्रत्येकाचें आद्य कर्तव्य जो जितक्या उत्तम रीतीनें बजावील त्या मानानें तो सामर्थ्य–समृद्धि–शांतिसोपान यांच्यातील अधिकाधिक श्रेष्ठ अशा पायरीवर आरूढ होईल.

ह्या जगतांतील पुष्कळसें दुःख, नालायकी, कष्ट, गबाळेपणा, गुन्हेगारी यांचें मुख्य उगमस्थान व कारण म्हटलें म्हणजे ही देहपरमाणूंची दुर्विचारांमुळें व दुर्लक्षामुळें उत्पन्न होणारी विकृतावस्था हीच होय.

जेव्हां मनुष्य पूर्ण स्वास्थ्य उपभोगीत असतो तेव्हां त्याची दुःष्कृत्यांकडे केव्हांहि प्रवृत्ति होत नाहीं. दुर्विचारांनीं देहपरमाणु विकृत झाल्यानेंच मनुष्य दुर्व्यसनी, दुराचारी व पशुवृत्तींचा बनतो. ह्मणून सर्वश्रेष्ठ नीति, सर्वप्रमुख सौख्यें हींच केवळ नव्हे तर, अप्रतीम कर्तृत्वशक्ति सुद्धां शरीरपरमाणूंच्या स्वास्थ्यावरच आहे व ह्या शरीरपरमाणूंचें स्वास्थ्य सर्वस्वी सद्विचारांवर अवलंबून आहे.

मनुष्य हा एक अमर्याद विचारसागरावर तरंगणारा प्राणी आहे. ह्या सागरांत अनंत प्रवाह भिन्न भिन्न मार्गांनीं वाहत आहेत. जेव्हां तो त्यांतील परस्परविरोधी विचारप्रवाहांच्या तडाख्यांत-भोंवऱ्यांत-सांपडतो तेव्हां त्यास सर्व प्रकारचीं क्लेश व दुःखें सहन करावीं लागतात. परंतु त्यास जर, ह्या अनिष्ट विचार प्रवाहांस आळा घालून आत्मसंरक्षण कसें करावें हें समजेल तर तो या भिन्न प्रवाहनिर्मित भोंवऱ्यांत केव्हांहि सांपडणार नाहीं व त्यास कोणत्याहि प्रकारचे क्लेश भोगावे लागणार नाहींत.

जो कोणी महाभाग ह्या मानसरसायनशास्त्राचें ज्ञान मिळवून त्याचा आत्मोद्धाराकडे योग्य उपयोग करितो व आपल्या परिस्थितींतील प्रतिकूल अंशास अनुकूलतेचें पुट देऊं शकतो तो खरोखर फार धन्य, धन्य, धन्य होय !

प्रिय मित्रानों ! प्रेम, औदार्य व सद्वासना ह्याच, ह्या रसायनशास्त्रांतील सफल रोगहारक त्रैलोक्य चिंतामणीच्या मात्रा आहेत. त्यांचा भरपूर उपयोग करून सामर्थ्य, समृद्धि व शांति ह्यांचा चिरकालिन लाभ करून घ्या.

प्रकरण ५ वें.

' करावें तसें भरावें ! '

यथा बीजं तथाङ्कुरः ।

* * *

भद्रकृन्नहि सीदति ॥

* * *

भद्रकृत्प्राप्नुयाद्भद्रमभद्रं चाप्यभद्रकृत् ।

* * *

मना त्वांचिरे पूर्व संचीत केलें ।
तयासारखें भोगणें प्राप्त झालें ॥ रामदास.

* * *

खनंतु सप्तपातालं भ्रमन्त्वाकाशमण्डले ।
धावन्तु सकलां पृथ्वीं नादत्तमुपतिष्ठति ॥

* * *

सुखस्य दुःखस्य न कोपि दाता । परो ददातीति कुबुध्दिरेषा ॥
अहं करोमीति वृथाभिमानः । स्वकर्मसूत्रैर्ग्रथितोहि लोकः ॥

जसें पेरावें तसें उगवतें हा सृष्टीचा त्रिकालाबाधित नियम आहे. धान्य पेरतांनां मनुष्य हा नियम पूर्णपणें ध्यानांत ठेवितो व गहूं पाहिजे असतील तर शेतांत गहूंच पेरतो; भात पाहिजे असेल तर भातच पेरतो. परंतु काय आश्चर्य पहा ! मानससृष्टीला हा नियम लागू आहे व स्वतःशीं विचार करितांना किंवा लोकांशीं वागतांना आपण हा नियम पाळला पाहिजे, ही गोष्ट जणूं काय त्याच्या गांवींही नाहीं अशा रीतीनें तो जगांत वागत असतो.

पुण्यस्य फल मिच्छंति पापं कुर्वंति यत्नतः। अशी जगांतील बहुतेक माणसांची स्थिति आहे. सुखसमृद्धीचें भरदार व भरपूरच पीक यावें अशी मात्र प्रत्येकाला इच्छा आहे; पण बहुतेक लोक आपल्या अनेक लहानमोठ्या बाबतींतील वर्तनानें प्रत्यहीं दुःखाचीं व विषादाचींच उग्र व कटु बीजें पेरीत असतात.

शेतांत हरीक पेरून गव्हाचें पीक काढूं इच्छिणाऱ्या शेतकऱ्यास आपण एकदम खुळा ठरवूं; पण स्वतः भय, चिंता, काळजी, संशय ह्यांचीं विचारबीजें पेरून त्यापासून ऐक्य, सुख, शांति, समाधान इ० मधुर व खरी पुष्टि देणाऱ्या पिकाची अपेक्षा करण्यांत मनुष्यांना स्वतःचा वेडगळपणा अथवा अविचार केव्हांहि लक्ष्यांत येत नाहीं.

तुमची आजपर्यंतची कमीजास्त, बरीवाईट, विपुल अल्प जी कांहीं कमाई झाली आहे ती सर्व तुमच्या विचाररूप पिकाचेंच फळ होय.

एखादा मनुष्य हातांत सुरी घेऊन ती जर आपल्या अंगांत निरनिराळ्या ठिकाणीं तो एकसारखी भोंसकून घेऊं लागला व त्यायोगानें त्याचें अंग रक्तबंबाळ झालें, तर त्यास तुह्मीं लागलींच बळजबरीनें पागलखान्यांत–वेड्यांच्या इस्पितळांत पोंचविण्याची तयारी करणार नाहीं काय? असें असून जगांतील बहुतेक माणसें आपल्याच हातांनीं आपल्या हृदयांत स्वतः क्रोध, द्वेष, तिरस्कार, चिंता इ० अनेक प्रखर व प्राणघातक मनोवृत्तीरूप सुऱ्या नित्यशः भोंसकून घेत आहेत, व वरती स्वतःस सारासारविवेकी व विचारशील मनुष्यप्राणी असें मोठ्या प्रौढीनें ह्मणवून घेत आहेत!

प्रत्येक विचार हा बीजरूप असून त्यापासून पुढें एक प्रचंड वृक्ष निर्माण होतो. जर विचार विषमय असेल तर फळहि विषमय येईल व ह्या विषमय फलभक्षणानें मनुष्याचा एकंदर जीवनक्रम नितांत दुःखमय व अपयशस्वी–किंबहुना अकालींच आत्मघातकारक असा–होतो, हें कधींहि विसरूं नका!

वासना तसें फळ. जर एखाद्याच्या वासना स्वार्थी असतील, जर तो सदा दुसऱ्यापासून घ्यावयास मात्र तयार, परंतु कोणाला काडीभर द्यावयाचें ह्मटलें ह्मणजे जिवावर येतें अशी जर एखाद्याची मनःस्थिति असेल तर, आपल्याला

जगांत 'आपलें' असें कोणीच नाहीं, आपल्यास कोणी मानीत नाहीं, अडचणीच्या अथवा संकटाच्यासमयीं कोणी उपयोगींच पडत नाहीं, अशी कुरकुर करणें त्यास अनुचित होय; किंबहुना लांछनास्पदच होय.

कारण, 'द्यावें आणि घ्यावें' व 'जसें द्यावें तसें घ्यावें' ह्या अबाधित तत्त्वांच्या जोडीवरच सर्व लौकिक व्यवहाराची उभारणी झाली आहे, हा विचार त्याच्या हृदयास कधींच शिवलेला नसतो.

प्रिय मित्रानों! ध्यानांत ठेवा; जर तुह्मांस सुख-समृद्धीची इच्छा असेल तर तुह्मीं दौर्बल्य, अपयश, संशय, भीति, निराशा अशा विषमय विचारांचें बीज आपल्या मनोभूमींत यत्किंचित् सूक्ष्मांशानें देखील शिरूं व रुजूं देऊं नका. जर तुह्मांस सौंदर्य-माधुर्य-प्रेम-आनंद यांचें मनोहर व तुष्टिपुष्टिकारक अशा प्रकारचें पीक पाहिजे असेल, तर आपल्या अंतःकरणांत नेहमीं दयामय, प्रेममय व परोपकृतिप्रेरक अशाच विचारांचें बीजारोपण व संवर्धन करीत रहा.

उदयोन्मुख व प्रगतिपथानुगामी मित्रानों! शारीरस्वास्थ, बल, उत्साह हीं संवर्धित करावयाचा राजमार्ग एकच आहे. तो ह्मटला ह्मणजे, अंतःकरणांत सात्विक व जोमदार विचारांचा सदैव परिपोष करणें हा होय.

तुमचें शरीर हें तुमच्या मनोमय सूक्ष्म देहाचें स्थूल स्वरूप आहे. मनांत नेहमीं सुंदर व प्रेमळ विचार वागत असतां तुमच्या देहावर, तुमच्या मुद्रेवर त्यांचें प्रतिबिंब न उठणें अशक्य आहे. फक्त, पूर्ण प्रतिबिंब उठणें ही मात्र केवळ कालावधीची गोष्ट आहे.

चोर दुसऱ्यास लुबाडून स्वतःचा लाभ करून घेण्याचा प्रयत्न करतो व त्याप्रमाणें चोरी सिद्धीस गेल्यास तो स्वतःस सकृद्दर्शनीं धन्य व सुखीहि समजतो, हें खरें; पण वस्तुतः ह्यामुळें ज्याची चोरी केली त्यापेक्षां चोराचीच कितीतरी पट हानि होते! वर वर विचार केला असतां तो दुसऱ्याच्या खिशांतील फक्त चार पैसेच लांबवितो; पण अंतःस्थितीच्या दृष्टीनें विचार केला असतां त्यायोगें तो आपल्या हृदयांत तिजोरींतील नीतिच्युतिकारक विषारी सुरीचा स्वतःच्या हृदयावर

तीक्ष्ण वार करून घेत असतो. '**इच्छी परा तें येई घरा**' हें सत्य त्रिकालाबाधित आहे.

श्रीमद्विवेकानंद ह्मणतात, " ......चित्तांत उद्भवणाऱ्या विचारतरंगांची ही चक्राकार गति आहे. ह्मणजे एखाद्या चित्तांत कसला तरी विचार उत्पन्न होऊन बाहेर पडला ह्मणजे एक मंडल करून त्याच चित्तांत तो परत येतो. यामुळें परद्वेषाचा प्रत्येक विचार शेवटीं स्वतःलाच जाचक होतो. याकरितां परद्वेष सोडून परार्थचिंतन करा असा उपदेश सर्व प्राचीन तत्ववेत्त्यांनीं केला आहे. विजेची गोष्टहि अशीच आहे. विद्युत्पादक यंत्रांतून निघालेला प्रवाह एक मंडल पुरें करून पुन्हां त्या यंत्राकडे परत येतो, ही गोष्ट अर्वाचीन पदार्थविज्ञानानें सिद्ध झालेलीच आहे. ह्याच रीतीनें एका मानवी हृदयांतून बाहेर पडलेला कोणताही विचार बाहेर एक चक्राकार भ्रमण करून पुनः त्याच हृदयांत परत येतो. तुमच्या मनांत एखाद्याबद्दल द्वेषबुद्धि उत्पन्न झाला तर तो विचार त्याच्या हृदयापर्यंत प्रवास करील व पुनः तुमच्याविषयीं त्याच्या द्वेषाच्या रूपानें तुमच्याकडे परत येईल, असें पक्के समजा. तसेंच एखाद्याविषयीं तुमच्या मनांत प्रेमाची अथवा आदराची बुद्धि उत्पन्न झाली तर ती पुनः तुह्मांस त्याच्याही मनांत तुमच्याविषयीं उत्पन्न झालेलें प्रेम अथवा आदर ह्या रूपानें परत मिळेल. हें विचारसंक्रमण अप्रतिहत चालतें. त्याच्या मार्गांत कोणीहि अडथळा आणूं शकत नाहीं. " यास्तव **जर तुह्मांस सामर्थ्य, समृद्धि, शांति व सुख ह्यांचा चिरकालिन उपभोग घ्यावयाचा असेल तर तुह्मीं आपल्या हृदयांत तेजस्वी, आशापूर्ण, उदार, विशाल, आनंदमय व प्रेमळ अशाच विचारांस नेहमीं थारा देत जा.**

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, न कश्चित् दुःखमाप्नुयात् ॥

ॐ तथास्तु.

सहानुभूति, सूचना, सवलत, उदार आश्रय, आशिर्वाद, स्फूर्ति
वगैरेंच्या योगें संस्थेस आभारी करणारें

मित्र मंडळ.

१ विद्वद्रत्न. श्रीकृष्ण नीलकंठ चापेकर, M. A., L L. B. एलिचपुर.
२ डॉ० मार्डेन, ३ श्री० गो. म. चिपळुणकर M.A. अमेरिका.
४ डॉ० के. टी. रामस्वामी अय्यर, M. A., Ph. D. किझनाथम्.
५ डॉ० टी. व्ही संजीवी, M. A., Ph. D., Litt. D. तिनवेल्ली.
६ स्वामी मुकर्जी, M. A. ७ स्वा. स. दिगंबरदास शर्मा.
८ श्री. नागेश वासुदेव गुणाजी, B. A., L L. B. बेळगांव.
९ श्री. भास्कर विष्णु फडके, B. A. मुंबई.
१० प्रो. नारायण केशव वेहेरे, B. Sc. जबलपुर.
११ श्री. गजानन भास्कर वैद्य, B. A. मुंबई.
१२ श्री. रामचंद्र विनायक कुलकर्णी. तासगांव.
१३ श्री. बळवंत हरी पंडित, B. A., L. L. B. नागपुर.
१४ डॉ० माधव मैराळ सुरतकर, संपादक संकल्प. मुंबई.
१५ श्रीमान् एस्. डी. शेणै, B. A. कोचीन.
१६ श्रीमान् महादेव रामचंद्र गावस्कर. ,,
१७ श्री. सदाशिवात्मज, बिडवाडी. १८ केयूरक, देवगड.

संस्थेस विद्वान्, श्रीमान्, अध्यात्माधिकारी, कळकळीच्या अशा सर्वच प्रकारच्या थोर सज्जनांच्या सहाय्याची अत्यंत अपेक्षा आहे व उपरिनिर्दिष्ट सद्गृहस्थांप्रमाणें हें पुस्तक नजरेखालीं घालणारे इतर थोर सज्जनहि संस्थेचें हें मित्रमंडळ आपल्या नांवानें विभूषित व विस्तृत करितील अशी आशा आहे.

सेक्रेटरी-नव-विचार प्रवर्तक मंडळ.